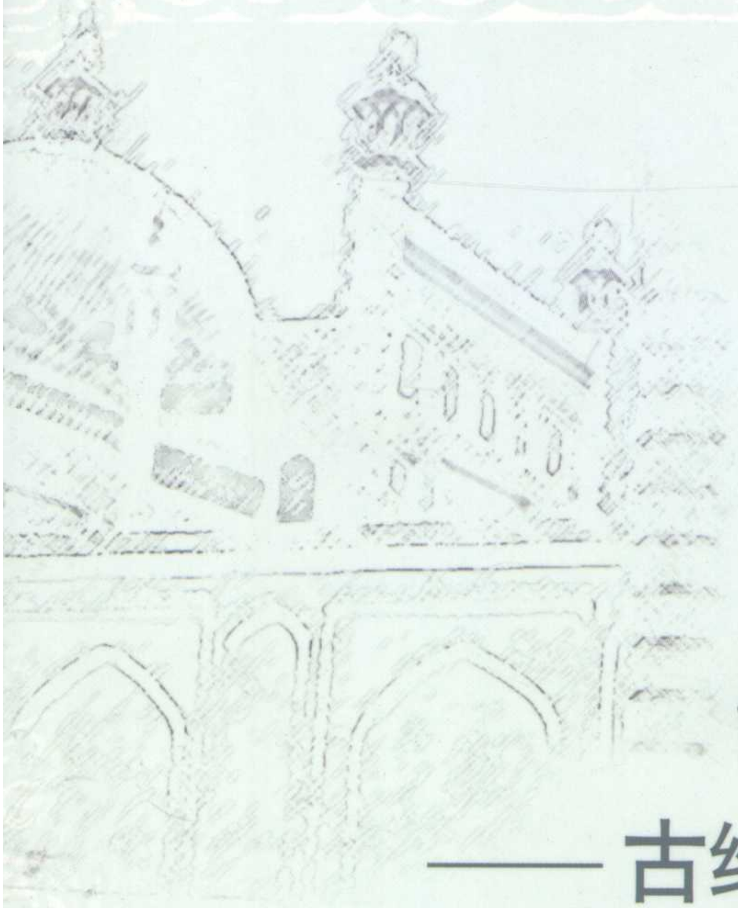
陈青萍 著



《福乐智慧》

——古维吾尔人的健康智慧

中国社会科学出版社

ISBN 978-7-5004-7097-7

9 787500 470977 >

定价：28.00元

陈青萍　著

《福乐智慧》
——古维吾尔人的健康智慧

中国社会科学出版社

图书在版编目（CIP）数据

福乐智慧：古维吾尔人的健康智慧：从健康心理学视角研究/陈青萍著．—北京：中国社会科学出版社，2008.7

ISBN 978-7-5004-7097-7

Ⅰ．福…　Ⅱ．陈…　Ⅲ．维吾尔族—古典诗歌—研究—中国　Ⅳ．I207.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第108947号

责任编辑　郭　鹏
责任校对　曲　宁
封面设计　格子工作室
技术编辑　李　建

出版发行　中国社会科学出版社
社　址　北京鼓楼西大街甲158号　　邮　编　100720
电　话　010—84029450(邮购)
网　址　http://www.csspw.cn
经　销　新华书店
印　刷　北京新魏印刷厂　　装　订　丰华装订厂
版　次　2008年7月第1版　　印　次　2008年7月第1次印刷
开　本　880×1230　1/32
印　张　12　　插　页　2
字　数　301千字
定　价　28.00元

凡购买中国社会科学出版社图书，如有质量问题请与本社发行部联系调换

序　言

《福乐智慧》是公元1069至1070年（伊斯兰历462年），在我国西域喀什噶尔（今新疆喀什）完成的一部哲理长诗，作者是优素甫·哈斯·哈吉甫。这部作品用回鹘语（古维吾尔语）写成，经后人校勘整理，计存13290行，由2章序文、85章正文、3章附篇组成。1984年，我国民族出版社出版了拉丁字母转写原文暨现代维吾尔语诗体今译本。1986年，由郝关中、张宏超二位先生和我共同翻译，由民族出版社出版了汉文全译本《福乐智慧》。

《福乐智慧》是我国维吾尔族人民的珍贵历史文化遗产，也是中华民族的文化瑰宝。自1474年在土耳其伊斯坦布尔发现其回鹘文抄本，1823年由法国学者卓别尔在《亚洲杂志》上首次发布研究报告以来，这部长诗一直备受各类学者的关注。这部涉猎范围极广，以其恢弘大气、惊人丰富的文化内容以及思想哲理内涵见长的作品，先后被译为多种文本，不断引起国际学术界的研究兴趣，成为研究中亚史、西域史、民族史、东西方文化交流史等专学时不可绕过的重要课题。由此，在国内外产生了大量研究著述，形成了被国内外一些学者称之为“福乐智慧学”的专门研究领域。《〈福乐智慧〉——古维吾尔人的健康智慧》一书，就是我国学者陈青萍教授在此领域里深化研究所取得的值得推荐

的最新成果。

自20世纪80年代中期至90年代末，《福乐智慧》研究作为我国少数民族历史文化遗产研究领域的一门“显学”，曾经火热一时。那时，吸引了一大批文学、历史、哲学、宗教、法律等方面学者聚集在这个领域，开展了主要集中在人文科学和社会科学范畴的大量极富开拓性成果的研究，也有少数自然科学和医药学学者热情关注和探讨过该课题涉及到的相关知识。但是，进入21世纪后，这个领域的研究成果少了许多。这并非由于我们的学者们对此失去了兴趣，而是因为要推动学术向纵深发展，就需要在前二十年研究的基础上，进行更深入的史料开掘，寻找更新的研究视角，探索更新的研究方法，以求将此领域的研究向前大大拓展一步。陈青萍教授的这本专著使我们看到了这一美好愿景已经开始显现。

作者陈青萍博士，是陕西师范大学教育科学学院心理系教授。其专业主攻方向是健康心理学和民族心理学。她先毕业于医学院校，又获心理学硕士学位，再攻民族史博士学位。她曾在甘肃多民族地区生活和工作过10年，对少数民族怀有深切的情感体验；她有过十余年的临床医学经验，健康学理论基础扎实；她曾经先后两次留学和高访于日本爱媛大学与广岛大学，学习和研究心理学与民族学，掌握了许多研究方法。这些难得的经历使她研究视野开阔，知识领域宽广、基本功扎实、善做思考。如此，才能够集健康学、心理学和民族学之力，在博士论文的基础上，转型完成了这部优秀著作。同时，我欣喜地得知，这部著作顺利地通过陕西师范大学优秀学术著作出版基金的资助，即将由中国社会科学出版社正式刊行，可庆可贺。

《〈福乐智慧〉——古维吾尔人的健康智慧》，是一部具有开创性质的学术专著，具有重要的学术价值和填补国内外该领域研

究空白的意义。作者运用历史学、民族学和健康学等多学科理论和方法相结合的研究方法，通过健康心理学研究视角，对《福乐智慧》包含的古代维吾尔人健康思想及其实践方法进行了首次深入、系统、全面的发掘。这不仅大大深化了该领域的研究，同时也为科学地研究少数民族文化古籍，在理论高度上系统整理少数民族无比丰富而又特色鲜明的思想文化遗产，提供了一个成功的范例。作者对《福乐智慧》所做的全面、整体和细致的把握，是她运用特殊视角开展研究的成功前提。她熟悉前人对《福乐智慧》的研究，对研究对象进行过细致、深入的研读和剖解，收集了大量相关资料，开展了扎实、系统的前期梳理工作。她甚至借鉴了人类学的田野调查方法，亲赴新疆吐鲁番、乌鲁木齐和喀什住了一段时间，展开调查，印证思考。正因如此，她的研究思路清晰，逻辑严密而完整，能够站在多学科交叉点之优势上而独辟蹊径，发掘了研究对象特殊领域的深层意义。她构建的研究体系框架合理，全面而周密，涵盖面宽，视野开阔，既有在时间纵轴上对民族传统思想遗产的深度开掘，又有置于不同文化系统参照系中横向的比较和联系，论述和论证缜密、严谨、实在，提出了许多令人耳目一新的观点和见解，具有重要的学术价值，给人以深刻的启迪。可以说，这是一部优秀的学术专著。

《福乐智慧》是一部名震千古的经典之作，千百年来，人们对它的喜爱和研究永无止境。国外一直未停止对它的研究步伐，国内在新疆天山网、天脉网络、维吾尔在线等网站都辟有“《福乐智慧》研究专栏”。我相信，随着社会发展，认识开拓，学界对于《福乐智慧》的研究会更加精进，更加钟情，正如作者说过的那样：“对《福乐智慧》越看越觉得看不完、写不尽，研究无穷尽。”确实如此，《福乐智慧》至今仍旧是一个渴盼有识之士不断开掘的“富矿”。我殷切地期望着陈青萍教授及与她同样

认真、勤奋和执著的我国学者，能够有更多的关于《福乐智慧》的优秀研究成果不断问世。

新疆维吾尔自治区文联党组书记、文联副主席
《福乐智慧》翻译作者
新疆大学人文学院维吾尔古代文学史专业博士生导师
刘宾教授
2008年1月5日
乌鲁木齐市鲤鱼山下

目　录

序言 ………………………………………………………………………… (1)

绪论 ………………………………………………………………………… (1)

第一节　《福乐智慧》基本情况 ………………………………………… (2)

一　《福乐智慧》的结构 ……………………………………………… (2)

二　《福乐智慧》的内容 ……………………………………………… (3)

三　《福乐智慧》的作者 ……………………………………………… (6)

第二节　《福乐智慧》研究概况 ……………………………………… (20)

一　《福乐智慧》国外研究概况 …………………………………… (21)

二　《福乐智慧》国内研究概况 …………………………………… (26)

第三节　本书研究内容、意义与方法 ……………………………… (30)

一　研究设想 ………………………………………………………… (30)

二　研究意义 ………………………………………………………… (32)

三　研究方法 ………………………………………………………… (35)

四　研究难度与创新之处 …………………………………………… (37)

第一章　《福乐智慧》社会和谐的健康思想与实践方法 …… (41)

第一节　11 世纪喀喇汗王朝的概况 ……………………………… (41)

一　喀喇汗王朝的概述 ……………………………………………… (41)

二　喀喇汗王朝的疆域 ……………………………………………… (43)

三 喀喇汗王朝的民族 …………………………… (45)
四 喀喇汗王朝的体制 …………………………… (48)
第二节 《福乐智慧》的主题思想 ……………………… (49)
一 《福乐智慧》产生的社会背景 ……………………… (49)
二 《福乐智慧》阐述的主题思想 ……………………… (59)
三 《福乐智慧》四位人物的社会意义 ………………… (62)
第三节 《福乐智慧》社会和谐的思想与方法 ………… (68)
一 爱众亲仁的人本思想与方法 ……………………… (68)
二 公正守序的法制思想与方法 ……………………… (76)
三 礼仪社会的发展思想与方法 ……………………… (82)
第二章 《福乐智慧》自然和谐的健康思想与实践方法 …… (88)
第一节 《福乐智慧》崇拜自然的健康思想 …………… (88)
一 葱岭地区自然特征与健康的关系 ………………… (88)
二 《福乐智慧》崇拜自然物象的健康观 ……………… (90)
三 《福乐智慧》利用自然环境的健康观 ……………… (95)
第二节 古维吾尔人独特的自然疗疾方法 …………… (102)
一 人与环境和谐的疗疾方法 ………………………… (103)
二 用土疗疾的方法 …………………………………… (106)
三 用树疗疾的方法 …………………………………… (109)
第三节 《福乐智慧》顺应天时的健康观 ……………… (112)
一 春季健康观 ………………………………………… (113)
二 夏季健康观 ………………………………………… (113)
三 秋季健康观 ………………………………………… (114)
四 冬季健康观 ………………………………………… (115)
第四节 《福乐智慧》生态环境保健意识 ……………… (116)
一 居住的生理保健意识 ……………………………… (116)
二 寺院的精神保健意识 ……………………………… (119)

三　关于《福乐智慧》生态意识的分析 …………………（121）
第三章　《福乐智慧》身体健康思想与实践方法 …………（124）
第一节　《福乐智慧》对健康的基本认识 …………………（124）
一　"四大物质"的基本认识 ………………………………（124）
二　"体素"的基本认识 ……………………………………（129）
三　治疗的基本法则 ………………………………………（134）
第二节　《福乐智慧》的健康思想基础与实践方法 ……（138）
一　《福乐智慧》的健康思想基础 ………………………（138）
二　《福乐智慧》的健康实践方法 ………………………（147）
三　《福乐智慧》对于巫术的认识 ………………………（157）
第三节　《福乐智慧》膳食养生思想与实践方法 ………（165）
一　当时的物产与饮食状况 ………………………………（165）
二　《福乐智慧》一般膳食养生方法 ……………………（168）
三　《福乐智慧》特色膳食养生方法 ……………………（177）
四　《福乐智慧》俭食养生原则 …………………………（185）
五　《福乐智慧》建立膳食健康管理制度 ………………（187）
六　《福乐智慧》膳食养生之意义 ………………………（189）
第四节　《福乐智慧》性健康思想与实践方法 …………（191）
一　性健康的基本思想与方法 ……………………………（191）
二　以性繁衍的发展思想与方法 …………………………（194）
三　去情节欲的养生思想与方法 …………………………（197）
四　以理控欲的调节思想与方法 …………………………（201）
五　关于《福乐智慧》性健康问题的一点儿思考 ……（206）
第五节　《福乐智慧》健康防御思想与实践方法 ………（206）
一　净身健康思想与实践方法 ……………………………（207）
二　口齿健康思想与实践方法 ……………………………（210）
三　起居健康思想与实践方法 ……………………………（213）

第四章 《福乐智慧》心理健康思想与实践方法 …………（216）
第一节 《福乐智慧》人格健康思想 …………（216）
一 《福乐智慧》的人格概念 …………（216）
二 《福乐智慧》人格类型划分 …………（220）
三 《福乐智慧》人格成因的观点 …………（235）
四 《福乐智慧》人格健康的社会意义 …………（241）
第二节 《福乐智慧》心身关系的认识 …………（244）
一 关于情志成分的基本认识 …………（244）
二 关于心理器官的基本认识 …………（245）
三 关于心身关系的基本认识 …………（251）
第三节 《福乐智慧》心身相胜的健康养心法 …………（256）
一 以智养心 …………（256）
二 以情养心 …………（258）
三 以静养心 …………（260）
四 以香养心 …………（264）
五 以祝由养心 …………（266）
六 以梦养心 …………（269）
第五章 《福乐智慧》健康思想的渊源 …………（276）
第一节 喀喇汗王朝的地理特征 …………（276）
第二节 《福乐智慧》与中原健康思想的渊源 …………（279）
一 《福乐智慧》的中原文化倾向 …………（280）
二 《福乐智慧》与中原健康理论的相通 …………（286）
三 《福乐智慧》受纳中原健康技术的影响 …………（294）
四 喀喇汗王朝与中原地区健康物质的交流 …………（296）
第三节 《福乐智慧》与印度健康思想的渊源 …………（310）
一 印度佛教对《福乐智慧》生命观的影响 …………（311）
二 印度健康理论对《福乐智慧》的影响 …………（315）

三　印度健康方法对《福乐智慧》的影响 ……………（319）
第四节　《福乐智慧》与阿拉伯健康思想的渊源 ………（321）
一　阿拉伯健康思想的传入 …………………………（321）
二　《福乐智慧》伊斯兰式的健康意识 ………………（323）
三　喀喇汗王朝与阿拉伯的健康物质交流 …………（326）
第五节　《福乐智慧》与本民族健康思想的渊源 ………（329）
一　《福乐智慧》本民族文化观的体现 ………………（329）
二　《福乐智慧》本民族健康观的体现 ………………（332）
三　《福乐智慧》是多元文化融合之成果 ……………（334）
第六章　《福乐智慧》健康思想的影响与局限性 …………（337）
第一节　《福乐智慧》对维吾尔族发展的影响作用 ……（337）
一　健康思想引导民族的价值取向 …………………（338）
二　健康思想纯化民族的至善心灵 …………………（341）
三　健康思想塑造民族的勇敢性格 …………………（343）
第二节　《福乐智慧》健康思想的局限性 ………………（345）
一　人贵论的血统思想 ………………………………（345）
二　轻现世重来世的虚幻思想 ………………………（347）
三　轻视女性的不平等思想 …………………………（349）

感言 ……………………………………………………………（353）
主要参考文献 …………………………………………………（355）
附　《福乐智慧》全书目录 ……………………………………（367）

绪　论

《福乐智慧》（Ķutadƣu Bilik），公元 11 世纪产生在我国西域的喀喇汗王朝（公元 840—1212 年），是作者优素甫（Yusuf）于回历 462 年（公元 1069 至 1070 年），用回鹘语写成的一部长篇诗体著作，其内容涉及当时社会生活中的政治、法律、伦理、哲学、文化、经济、宗教等诸多领域。我国已故著名作家老舍在 1956 年谈及《福乐智慧》时说：“它不仅是维吾尔族的宝贵遗产，同样也是构成祖国文化历史的宝贵财富。”①

《福乐智慧》以文学形式反映了喀喇汗王朝的社会发展情况，展示了古维吾尔人② 11 世纪的社会生活与理想信念，也展示了人的生、老、病、死等诸多问题，它在一定程度上反映了其民族的健康思想与实践方法。

---

① 老舍：《在中国作家协会第二次理事扩大会议上的报告》，1956 年。参见郝关中、张宏超、刘宾《福乐智慧·译者序》汉文版，北京：民族出版社 2003 年版，第 1 页。

② “古称维吾尔为袁纥、韦纥、乌护、乌纥、回纥、回鹘、畏兀儿，都是由‘Uyghur’这一名称或与 Uyghur 同源的一个字转来的。”“维吾尔”仍为“Uyghur”一词。参见冯家昇、程溯洛、穆广义编著《维吾尔族史料简编》，北京：民族出版社 1981 年版，第 1—3 页。本书为行文便利，文中统称为“古维吾尔人”。

本书使用郝关中、张宏超、刘宾翻译的汉文版《福乐智慧》,[①] 依循其中的健康史料，探讨古维吾尔人的健康智慧，归纳总结其健康心理学思想与实践方法。

第一节 《福乐智慧》基本情况

一 《福乐智慧》的结构

《福乐智慧》全诗由85章正文、2篇序文、3个附篇组成。正文为6520节双行诗，附篇为125节双行诗，计存13290行。全书结构如下：

《福乐智慧》开头两篇应为后人所作序言：一为散文体，一为诗体。

第一至十章，作者叙述了对真主、先知、先知四同伴以及布格拉汗的赞颂。接着，论天象、论知识和智慧、论语言得失利弊以及作者歉意；叙善行、知识、智慧和才华的好处。

第十一章是故事之序，作者主要说明作品主题及自己的晚景。

第十二至八十五章是作品主要部分，分为如下四部分内容：

第一部分是第十二至二十三章，主要由日出与月圆的对话、月圆与贤明的对话组成。

第二部分是第二十四至三十九章，主要由贤明与日出的对话组成。

第三部分是第四十至六十六章，主要由贤明与觉醒的对话组成。

---

① 优素甫·哈斯·哈吉甫著，郝关中、张宏超、刘宾译：《福乐智慧》，北京：民族出版社2003年版。

第四部分是第六十七至八十五章，主要由觉醒与贤明、日出与觉醒、日出与贤明的对话组成。

最后是附篇之一、之二、之三，为作者哀叹青春消逝、人心不古和对自己的告诫。

二　《福乐智慧》的内容

《福乐智慧》从第十二章始为故事正文开始，主要出场人物有四位：国王——日出、大臣——月圆、月圆之子而后亦为大臣——贤明，修道士——觉醒。

故事梗概：国王日出是位公正而睿智的君主，他力图国家富强，一心求贤。布衣月圆慕名谒见，决心效力，并以其高尚才德得到国王信任，任为大臣，精心辅政。不久，月圆染病，他临终时将儿子贤明推荐给国王，希望报答王恩。国王命贤明承袭父位，在宫中侍奉。贤明起早睡晚，夙夜匪懈，励精图治，赢得了国王器重及民众爱戴。国王图谋社稷发展，再次求贤，闻悉贤明的族人觉醒知识渊博，才识出众，即命贤明“三顾茅庐”，邀请隐居山林的觉醒出仕，然而觉醒是一位修道士，他潜心修行，对于邀请坚辞不就。此后，时光流逝，贤明因世事烦扰而遂生厌世之念，也想修行，但觉醒劝贤明打消此念，应知恩图报，效忠国王，为国泰民安出力。时隔未久，觉醒身染疾病，他在临终时留下一手杖给国王，一钵给贤明作为纪念。觉醒逝去，国王日出和大臣贤明十分悲戚，对其人品缅怀不已。之后，国王主政愈加严明，公正执法；贤明辅政愈加勤勉，精心效力，天下遂乃大治。

整个故事情节简洁，线索清晰，交代明确。作者为了阐述观点，虚构了四位人物，通过其间关系和一问一答以及相互辩论的形式展开情节，表达了治国之道、民众关系、伦理道德、礼仪知识、健康养生等思想，并勾勒出一个和谐社会的轮廓。书中四位

人物象征四种观念：日出象征正义和法度、月圆象征幸运和福乐、贤明象征知识和智慧、觉醒象征知足和来世。他们体现了四种“珍贵的东西”，即正义、幸运、智慧和知足，这些都寓意了人生的基本价值，亦构成了当时喀喇汗王朝追求的四种基本政治形态。

四位主要人物关系线索如下：

平民月圆结识了一位知己，名叫考赛米施，通过他又结识了国王侍臣，侍臣引见月圆拜见国王日出，即月圆——考赛米施——国王侍臣——谒见国王，并为国王服务直至去世。

贤明通过父亲月圆而拜见国王，即贤明——月圆——国王。贤明在父亲月圆死后，承袭父职为国王竭诚服务终生。

修道士觉醒通过贤明拜见国王，即觉醒——贤明——国王。觉醒在拜见国王之后又归于山林隐居，直至去世。

国王日出通过月圆认识贤明，再认识觉醒，即国王——月圆——贤明——觉醒。

对书中主要人物关系整理如图1：

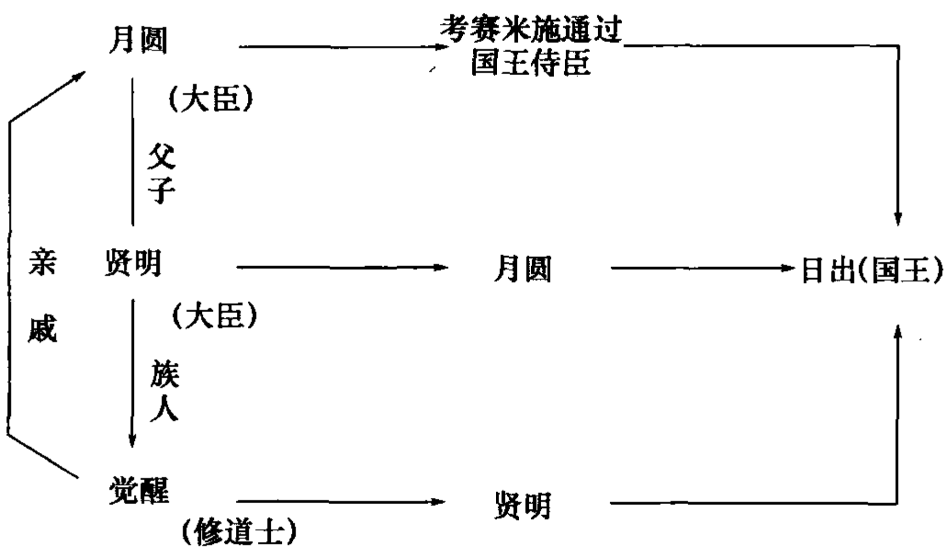


图1 《福乐智慧》主要人物关系

《福乐智慧》内容如序言之二所述："此书包涵的内容，四样珍品构成其基础。"

一是"正义"，以诚为本，65[1]
一是"幸运"，意味幸福。

一是"智慧"，价值崇高，66
一是"知足"，伴随着欢愉。

……

"正义"取名为"日出国王"，68
让他高踞于帝王的位置。

"幸运"被赋予"月圆"之名，69
让他当大臣，做汗的辅弼。

"智慧"的名字叫做"贤明"，70
他是大臣心爱的儿子。

"知足"得了"觉醒"之名，71
他是大臣的嫡系亲属。

华章的精义全在此四者，72
以它们为主线编撰成书。

——《序言之二》

① 诗中数字为《福乐智慧》中的诗行数。

三 《福乐智慧》的作者

（一）优素甫的生平

《福乐智慧》作者优素甫·哈斯·哈吉甫（Yusuf Has Hajib），[1] 其生平事迹尚无史料可考，仅能根据《福乐智慧》序言之二中的零星记载略以分析。序二记载：

他在虎思斡耳朵诞生，57
出身名门，语言可做凭证。

他为了撰写这部诗作，58
他离乡背井，漂泊四处。

他写好了初稿，拟定了顺序，59
最后在喀什噶尔[2]编撰完毕。

他在汗王宫廷诵读了此书，60
得到桃花石·布格拉汗的赏识。

大汗尊崇他，赐予他锦绣袍，61
作为对他智慧的酬仪。

又给他赐予“侍臣”的称号，62
让他做了自己的辅弼。

---

① 作者全名第二、三个后缀，是身份标记，“优素甫”（Yusuf）是其本名，“哈斯·哈吉甫”（Has Hajib）是宫廷官职——御前侍臣的称号。

② 今喀什市。

自此后人们对他满怀敬意，63
称他为优素甫·哈斯·哈吉甫。

由此推断，优素甫出生地是虎思斡耳朵（即巴拉萨衮或八剌萨衮，今吉尔吉斯斯坦共和国托克马克东）。优素甫的出生时间众说不一，薛宗正先生推论：“优素甫·哈斯·哈吉甫，1018年或1019年生于巴拉萨衮一个名门世家，仕于东喀喇汗王朝，后随徙喀什噶尔”。[①] 陈延琪先生推断：“可以从两个比较可能的时间去推测优素甫的生年。第一个时间是作者成书年代当晚于布格拉汗执政的时间，即1079年之后；第二个时间是作者完成此书的时候，约在57至59岁之间。这样一来，优素甫的生年当不早于1020年，可能在1020至1022年之间。”[②] 国外学者对于作者生年考证亦不统一，土耳其学者R. R. 阿拉特认为：“优素甫可能生于1019年左右。”[③] 苏联学者Y. 麦迈塔洪诺夫推论作者“当诞生于公元1019—1020年左右”[④]。本书根据优素甫亲述“五十岁伸手摸我的头顶，六十岁向我频频呼唤”（365—366行）判断，作者在完成《福乐智慧》时已逾50岁，正步向60岁，其生年当在1019—1020年左右。在新疆喀什市优素甫的墓碑铭刻是“生于1019年，死于1085年”。优素甫死后葬于喀什噶尔东吐曼河与喀什噶尔河交汇处的东岸，后因洪水于16世纪迁至今喀什市中心（新中国成立后成为重点文物保护单位）。

---

① 新疆社会科学院民族文学研究所编：《〈福乐智慧〉研究论文选》（二），乌鲁木齐：新疆人民出版社1993年版，第110页。

② 同上书，第368页。

③ 新疆社会科学院民族文学研究所编：《〈福乐智慧〉研究译文选》（一），乌鲁木齐：新疆人民出版社1991年版，第19页。

④ 同上书，第284页。

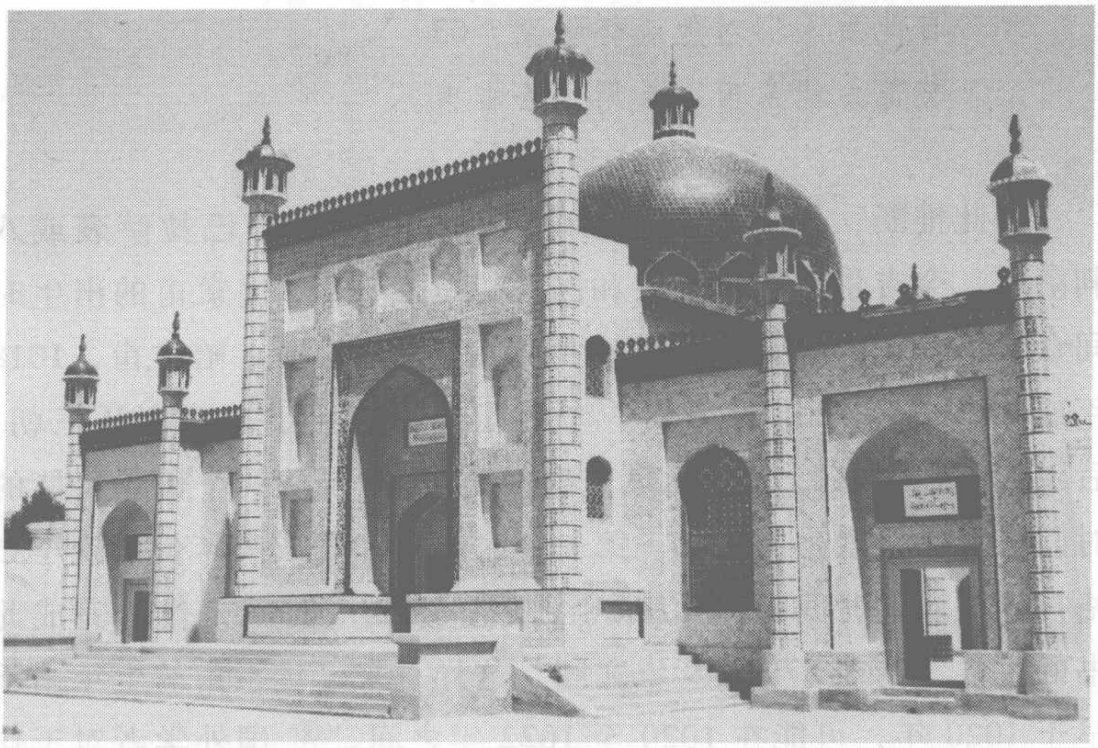


图 2　优素甫·哈斯·哈吉甫的陵墓（陈青萍摄，2006 年 7 月）



图 3　优素甫·哈斯·哈吉甫的墓棺（陈青萍摄，2006 年 7 月）

考证《福乐智慧》成书时间，颇有疑惑之处。成书时间不能确定，作者生年亦难作论断，这是学者见仁见智的争论问题之一。书中附篇之三写明此书是在回历 462 年完成，即公元 1069 至 1070 年。但是，该书序言之二说："作者使用汗国的语言，撰写此书于布格拉汗时代。"所谓"布格拉汗时代"应是桃花石·布格拉汗成为大汗执政的 28 年，即 1074—1102 年，而 1069 年不宜称为布格拉汗时代，这其间有 5 年时间差难以解释。陈延琪先生在《〈福乐智慧〉成书年代和优素甫生年的考证》中说："至今我们看到的汉译本所据的蓝本并非是同一个时间完成的原著。"[①] 他提出："1069 年可视为长诗完成初稿的时间，定稿当在布格拉汗时代（即 1074—1102/1103 年）。"[②] 笔者认为陈延琪先生分析有理，但也不敢完全苟同陈先生分时间段完成《福乐智慧》的看法，因为作者在书中明确表述：

当此回历四百六十二年，6623
我竭尽全力完成了诗章。

写成此书花费一十八个月，6624
收集了词语，选择精当。

它好似盛开的花朵散发芳馨，6625
我已撰写完毕，供读者鉴赏。

---

① 新疆社会科学院民族文学研究所编：《〈福乐智慧〉研究论文选》（二），乌鲁木齐：新疆人民出版社 1993 年版，第 363 页。

② 同上。

如此推敲，再怎样也拖延不到1074年以后。比较之下，土耳其突厥语学者阿·迪拉卡尔有一说法可以考虑，他认为："优素甫可能生于公元1018年，在公元1068年迁居喀什噶尔，在那里他用了十八个月写成此书。"①

《福乐智慧》作者在第十一章"论书名的含义和笔者的晚景"中说：

人生度过了四十岁大关，364
意味着青春已别你而去。

当五十岁伸手摸我的头顶，365
鸦翅似的黑发变成了白鸽羽翼。

如今六十岁向我频频呼唤，366
如果大限未满，我定会向它走去。

由此得出，优素甫是在年事已高，才开始写作《福乐智慧》的。序言之二交代："他在汗王宫廷诵读了此书，得到桃花石·布格拉汗的赏识"（60行），并因此荣获哈斯·哈吉甫（御前侍臣）的官职，成为宫廷之臣。

据魏良弢先生考证，优素甫曾就读于喀什噶尔的宗教高等学校——麦德利斯，受过良好教育。② "麦德利斯由四部分组成，为内礼拜寺、外礼拜寺、教室及门楼。为砖木结构，地基为灰色

---

① 新疆社会科学院民族文学研究所编：《〈福乐智慧〉研究译文选》（一），乌鲁木齐：新疆人民出版社1991年版，第51页。

② 参见魏良弢《南疆喀喇汗王朝遗迹走访散记》，《新疆大学学报》1983年第1期，第127—131页。

方砖筑成。建筑的屋顶、梁柱、门等为雕刻成花纹的木柱建成，木刻花纹有十余种图案。麦德利斯有教室 41 间，现残存 9 间。”[①] 在当时，这所学校聚集了许多人才，如著名的健康学家热西德·本·艾力·喀什噶日（生活于 10 世纪）、贾马力丁·喀什噶日（生活于 10 世纪）、伊马都丁·喀什噶日（生活于 10 世纪后叶至 11 世纪中叶）等学者，他们都在喀喇汗王朝时期先后就读于该校，[②] 其学风与思想应当相互影响，优素甫在此处形成了自己关于社会和人生的独到认识。其作品《福乐智慧》涉及政治、法律、伦理、哲学、文化、经济、宗教、健康等各种领域，说明优素甫对于这些内容都有钻研。

（二）优素甫的人格特质分析

如今再说本书的作者，54
他卓有才华，是人间英士。

他品格高尚，智慧超群，55
内慧而外美，生活幸福。

他是位完美崇高的隐士，56
虔诚而博学，纯净如玉。

结合《福乐智慧》中优素甫人生简历、信仰历程、当时社会环境以及书中内容分析，其人格表现主要有以下四种特质：

---

① 新疆维吾尔自治区文物普查办等：《喀什地区文物普查资料汇编》，《新疆文物》1993 年第 3 期，第 1—112 页。

② 中国医学百科全书编委会：《中国医学百科全书——维吾尔医学》，上海：上海科学技术出版社 2005 年版，第 9 页。

1. 认主事君的忠诚品质

伊斯兰教基本教义是：信安拉、信天使、信《古兰经》，信一切皆由真主天定。优素甫“是位完美崇高的隐士，虔诚而博学，纯净如玉”（56行），他在《福乐智慧》中歌颂真主、先知和布格拉汗君王。书中对真主赞颂：至仁至善、至尊至大、万能的、独一的、永恒之主；对可汗赞颂：圣容、尊颜、慷慨大度者、福乐帝王、福乐国君。“认主事君”是当时社会伴随宗教信仰而强调的一种忠诚观，此观念提倡将自己奉献给真主或者君王。优素甫在《福乐智慧》第一章和第四章中表达了对真主的赞扬和对可汗的誓言：

我以真主的名义开始讲述，1
是他创造、养育、赦宥了万物。

一切颂扬、赞美全归于真主，2
万能、独一的我主永存无极。

……

谁若想消灾免难，企求幸福欢乐，105
请一睹汗的尊颜，他即是幸福的化身。

谁若想免遭损害，获得利益，106
请来这儿，为汗效力，奉献赤诚。

由于“认主事君”思想指导，优素甫身体力行。“可汗做了我的主人，我装饰自己，如果他愿意，我愿奉献生命。”（85

行）他作为官员，还要求各类人员各司其职，忠心伺主。在第三十二章“贤明论宫监应具备的条件”中说：

臣仆必须对国君忠诚，2570
悉心效力，勤勤恳恳。

忠于职守的忠诚仆民，2571
要卫护社稷，使之日益昌盛。

忠诚之人，不谋私利，2572
一心为国君谋取利益。

优素甫凸显了“认主事君”思想，借助贤明表达了“臣仆的贵与贱全在陛下，我已把自身为陛下奉献”（1603 行）的效主行为。其“认主”过程与境界：知圣贤——认真主——明心智——事君主——献生命，表现了他对真主的虔诚和对君王的效忠。同时，本书认为与其说优素甫是出自信仰与忠诚，不如说是对于道德和理想的崇拜与认识，他不但对“认主事君”思想做伦理化解释，更是躬体力行，写作《福乐智慧》以书载道，昭示人们：“皈信真一的人啊，赞颂主吧！既然心存信仰，无须再劳心神”（25 行）、“谁若想免遭损害，获得利益，请来这儿，为汗效力，奉献赤诚”（106 行）。他一生努力以此为己任，“忠心耿耿，赤胆忠诚”（2529 行）、“吃国君之粮，替国君操心”（2590 行），足见他竭尽虔诚的“认主事君”的人格品质。

2. 崇拜知识的高尚气节

优素甫在《福乐智慧》中把社会划为四种观念，即公正、幸福、智慧和知足，并赋予这些观念以四种形象：日出、月圆、

贤明和觉醒，通过其各自阐述的道理，揭示社会应该遵循的各种规范。如何使这些规范被君王和臣民接受？如何唤起民众自觉响应和遵循？优素甫强调了“知识”。他说：“知识使人区别于牲畜，人类借知识而占据优势。”（1845 行）

谁若有了智慧，谁就受到尊崇，154
谁若有了知识，就能获得高位。

有智者能理解一切，有知者能洞悉一切，155
有智有知的人，事事心愿可遂。

知识的意义为何？知识为你作答，156
有了知识，身上的疾病就会消退。

优素甫在《福乐智慧》第十章专述“论知识、智慧和才华的好处”，并指出知识是人类价值的主要标准、是活人眼里的光、是社会富足之路上照明的火炬、是通天之路的钥匙、是治国打胜仗使人具备高尚品质的法宝、是人类维护自身的屏障。他要求所有人学习知识，增长智慧以稳定社会。

自从人祖降临于世界，219
有智者制定了良好的法度。

今此以前的任何时代，220
有知识的人都曾有崇高位置。

用智慧能把世上的歹徒绞绝，221

用知识能把人间的动乱平息。

优素甫要求“国君以知识引导黎民，国君以智慧处理国事”（1952 行），“国君应当有才智和知识，用它们医治社稷的病症”（1971 行）。显然，优素甫所倡导的是“教育兴国”思想，其目的是改造社会或巩固喀喇汗王朝统治，唯有借助于知识才能完成。因此，他将知识与人类的聪明才智、道德品质、荣辱贵贱、社会地位相联系；与社会正义、政清民和、国家富强、子孙幸运相结合，甚至与“来世”相联结，并将这些关系作为“世人学得了知识美德，自能行为善良，品行端正”的因果解释。在当时国君权力至高无上的中世纪，优素甫以一介知识分子的微薄之力，大胆喊出了“为了统治世界，就该有智慧，为了治理人民，就该有知识”（224 行）、“若无知识，不配做国君”的主张。在优素甫身上体现了一种有胆有识，注重知识的人格气节。

3. 承担使命的斗士精神

《福乐智慧》是优素甫对于社会政治、经济、军事和宗教等活动进行一系列思考之产物。他生活在喀喇汗王朝分裂时期，政治反复无常，追逐权力和财富所导致的战争和伊斯兰教圣战交织在一起，民族矛盾和阶级矛盾尖锐，社会动荡不安，国家丧失了秩序。优素甫痛感：

我在此难找到一个好人，6599
让我远离世人，告别这城镇。

让世人再也听不到我的名字，6600
让世人再也找不到我的踪影。

任他们像蛇蝎、蚊蚋般咬我，6601
任他们像狗一样狂吠狺狺。

置身愚妄者之间我悲叹不已，6602
肩负这懊悔的重担到何时辰！

优素甫作为一位思想家，对于社会现实有深刻理解，对于社会问题也有高度责任感与忧患意识，他深感如此下去，社稷将会衰败。同时，优素甫是一位虔诚的伊斯兰教学者，宗教信仰为他确立了人生价值和意义，即认为自己是承担使命的受命人。故此，“他为了撰写这部诗作，离乡背井，漂泊四处”（58 行），其目的皆在拯救“日复一日走向沉沦”（6489 行）的社稷。优素甫提出以公正、善德、法制和秩序为基本标准的改革措施，劝谕君主和臣民建立一个和谐社会，他以自己的一套思维方式探索社会改革与发展，体现了强烈的“弘道”精神，这种内在使命感是催生《福乐智慧》问世的重要主观原因。他说：

仅就我心智所及，写出了心声，6496
愿读者从其中各取所需。

你应当如何处世和做人，6497
我略有所述，愿为你打下根基。

此乃信仰之路和今世之路，6498
愿你循此路而行，莫要迷误。

在社会冲突的漩涡中，“人生困顿，忧愁接踵而来，欢愉甚

少，贪婪之风剧增”（6486 行）。优素甫发出无限感慨，他在附篇之三中叹息说：“多少帝王聚敛了财富，终被死神攫走，性命难保。可惜呀，虚度了青春年华，生命已将尽，令人悔恨懊恼”（6634—6635 行）。那么，怎样才算不虚度年华，不悔恨懊恼呢？像贤明那样为国为民作贡献：

全力以赴地投入国事，1652
起早睡晚，夙夜匪懈。

摈弃了一切不良行径，1653
样样事办得十分出色。

国王摆脱了烦劳忧愁，1654
人民沐浴于他的福泽。

贤明的归宿是什么？是“从此天下大治，百姓富裕，人人为国君祈祷祝福；黎民摆脱了忧愁劳苦，羔羊和野狼在一起游憩。国家兴旺，法度健全，君王的福运有增无已”（1039—1041 行）。优素甫将改变社会现状的愿望寄托于“贤明”来实现，他将所有感情和理想倾注于贤明身上。既往研究者认为，“月圆就是优素甫自己。月圆长途跋涉，投奔日出，侍奉国王的经历，显然就是优素甫自己的写照”。① 笔者认为，月圆的短寿不足以了然优素甫的理想抱负，而贤明才应该是优素甫诠释整个生命意义的代表形象，他力图通过贤明表达自己的思想、处世态度和世界

① 郝关中、张宏超、刘宾：《福乐智慧·译者序》汉文版，北京：民族出版社 2003 年版，第 5 页。

观。优素甫在确定人生价值和承担责任的过程中有两种体验：一是“我证”，即以贤明为化身证明自己“全力以赴地投入国事，起早睡晚，夙夜匪懈”（1652行）的使命行为；二是“证我”，即以《福乐智慧》为实物昭示自身价值。他说：“别人的礼品转眼会消失，我的礼品却会传之永恒”（113行）。优素甫体现的精神正如土耳其著名学者R.R.阿拉特所言：“优素甫并非是那种用无聊的隐喻传授道德课程的空洞说教者，而是建立起一种分析人生真谛、为社团及其近属而规定国家使命的一种哲学、一种生活哲学体系……这部著作是出自肺腑的真知灼见和对于所处时代的深重责任感而写成的，而诗人则堪称一位斗士。”①

4. 追求自我实现并悲观厌世的双重特质

优素甫是位理想主义者，具有很强的弘道精神，这是其思想主流。当他沉入构建和谐王国、憧憬美好社会以及谈到自我理想时，充满活力，情绪激越。如第四章表现了他“喜气洋洋，欢乐充满心灵”（95行）的情绪。他在附篇之三中自我欣赏《福乐智慧》：“千言万语写不尽要说的话，好似泉水涌流，不停地奔放”（6626行）。优素甫同时具有文人雅致和忧郁的气质，严酷现实常常使他理想破灭。他摆脱不掉宿命论和消极思想的困扰，当他为时弊忧心忡忡而又面临死亡威胁时，又成为一位被重负压弯腰背，悲观不已的忧郁之人。

从《福乐智慧》中分析优素甫患有多种疾病。在第十一章“论书名的含义和笔者的晚景”中述：“本来我心如弓弯，身似箭直，如今却心如箭直，身似弓曲”（371行）。原来心如弓弯一样跳动有力，现在却如箭直一般僵硬而缺乏弹性了，疑其心脏有

① 新疆社会科学院民族文学研究所编：《〈福乐智慧〉研究译文选》（一），乌鲁木齐：新疆人民出版社1991年版，第22、23页。

疾。他又述："脚上虽无脚镣，却无力行走，双眸昏眊无光，辨不清东西"（374 行），由此推测他可能患有老年易感的关节疾患和眼疾。他在附篇之一"哀叹青春的消逝和老年的到来"中再述："白桦似的身躯曾像箭一样挺直，如今却驼背弓腰，好似弯弓"（6532 行）。优素甫出身名门，享有官职，生活无忧，显然"驼背弓腰"非劳役所致，疑疾病所为。总之，从书中看出优素甫疾病缠身，他将当时欠佳的身体和心绪状况，称之为"大限"（366 行），将 60 岁称之为"关口"（367 行），"从前青春赋予我的一切，如今已被衰老一一夺去"（372 行）。与此同时，他向真主"虔诚地祈祷，愿你增添生命的时日，愿你能够赋予我精力，唯独你能够保佑我写完此书"（379—380 行）。由此，优素甫担心自己生前完不成此书，说明病情不轻。

优素甫在长诗最后（附篇之一、之二），有许多心境不佳的描述："放走了童年，丢失了青春，如今我生活黯淡，意志消沉"（6534 行）。他感觉"青春已远逝，残年亦将尽，失去了欢乐，才找到了归程"（6561 行）。他哀叹："人心都坏了，毁弃了礼法，我生不逢时，何处可以栖身"（6588 行）！他哀叹青春逝去，感慨生命短暂，并表达了对于世风败坏的不满。这些内容虽与整个长诗劝谕向上的内容不相协调，却是优素甫心理活动的真实流露。

伤哉！青春消失了，好似行云，6521
生命流逝了，迅如疾风。

可惜呀，青春，可惜呀，青春！6522
我未能抓住你，而让你逃走匆匆。

青春啊，愿你再次回到我身边，6523
我将像捧着锦缎，把你捧在手心。

但是，优素甫仍然相信《福乐智慧》之效用，他对国王说：

千万双手为你奉献了名贵礼物，112
我只有《福乐智慧》可资奉赠。

别人的礼品转眼会消失，113
我的礼品却会传之永恒。

财富聚敛再多，总有告罄之时，114
写在书上的语言，会流传而无尽。

优素甫的人格在“自我实现”和“悲观失望”中徘徊，这种自相矛盾的双重人格特征无疑是当时社会环境所致。诚如马克思所说：“不是意识决定生活，而是生活决定意识。”①

第二节 《福乐智慧》研究概况

《福乐智慧》手稿迄今尚未发现，目前传世的有三个抄本。根据《福乐智慧·译者序》有如下介绍：②

维也纳本：又称赫拉特本，系1439年由哈桑·喀喇·沙依

① 中共中央马克思恩格斯列宁斯大林著作编译局：《马克思恩格斯选集》第1卷，北京：人民出版社1995年版，第73页。

② 参见郝关中、张宏超、刘宾《福乐智慧·译者序》汉文版，北京：民族出版社2003年版，第9—10页。

勒·谢米斯在赫拉特城用回鹘文抄成。1474年发现于伊斯坦布尔，抄本残缺不全，后被在该处供职的奥地利东方学家哈默尔·普尔戈什塔里送至维也纳，现存于维也纳国立图书馆。

开罗本：是用阿拉伯文字母（苏鲁斯体）抄成，据估计抄就年代不晚于14世纪上半叶。1896年在埃及开罗发现，由德国人穆里蒂兹公布，现存于开罗“凯地温图书馆”。据研究，开罗本也是一个残本，缺漏甚多，而且可能是由多人合抄完成。

纳曼干本：又称费尔干纳本，阿拉伯文字母（纳斯赫体）抄就。据研究它是最完整和最古老的抄本，约抄成于12世纪末或13世纪上半叶。这一抄本于1913年由A. Z. 维利多夫在费尔干纳地区纳曼干城的一家私人藏书室发现，它曾一度失落，后由乌兹别克学者福蒂莱特寻获，于1925年在塔什干发布消息。这一抄本现藏于乌兹别克斯坦科学院东方学研究所。

上述三种抄本所存诗行数目、序言和目录排列顺序不尽相同。开罗本有5400个双行，费尔干纳本有6095个双行，维也纳本所存诗行数目最少，不足5000个双行。

一　《福乐智慧》国外研究概况

19世纪以后，《福乐智慧》被研究中亚及中国新疆历史文化的国外学者注目，其不同语言的译本出现多种。“这部长诗引起了突厥语言学家们的极大兴趣，许多学者投身于紧张的学术研究。因为这部著作是了解喀喇汗王朝历史、语言、道德和哲学的十分重要而又唯一可信的史料来源。”① 以下简析国外研究概况：

---

① 新疆社会科学院民族文学研究所编：《〈福乐智慧〉研究译文选》（一），乌鲁木齐：新疆人民出版社1991年版，第280页。

（一）法国对《福乐智慧》的研究

1823年，法国法兰西学院近东语言学教授A. 卓别尔（Amedee Jaubert，1779—1847年）根据维也纳本在《亚洲杂志》1825年第6期上[①]发布了有关《福乐智慧》的研究报告，报告介绍了《福乐智慧》的基本情况。这是将《福乐智慧》作为一部学术著作而首次公之于世，同时刊载了作品片断。学术界对卓别尔关于《福乐智慧》属性的认定有不同看法，对他《福乐智慧》使用语言的错误判断早已给予了否定。但是，卓别尔作为《福乐智慧》第一位研究者的意义功不可没，其研究引起了突厥学学者对于《福乐智慧》的极大关注。

（二）匈牙利对《福乐智慧》的研究

1870年，匈牙利突厥学学者H. 万别里（H. Vambery，1831—1913年）仍根据维也纳本，发表了作品中915组双行诗的拉丁字母转写和德文译文，这是首次较完整地公布《福乐智慧》内容。同年，H. 万别里又以《回鹘语文献与〈福乐智慧〉》为题，刊发了一批用回鹘文书写的古代突厥文献，他从语言学角度对《福乐智慧》的语法和构词进行了研究。虽然H. 万别里的研究未能充分地揭示这本著作中的深刻含义，但他对于该书的介绍与宣传发挥了重要的积极作用。

（三）苏联对《福乐智慧》的研究

1884年，学者B. B. 拉德洛夫亲往维也纳，全文影印了《福乐智慧》维也纳抄本。1890年，拉德洛夫在《维也纳帝国皇家图书馆〈福乐智慧〉回鹘文手写本复制件的导言》中，就1870年万别里的《回鹘语文献与〈福乐智慧〉》中的缺漏和片面性作

① 热依卡·卡德尔：《〈福乐智慧〉与维吾尔文化》，呼和浩特：内蒙古人民出版社2003年版，第22页。

了修补与更正。拉德洛夫是一位新突厥学创始者，苏联学术界评价道："在整个19世纪期间，科学院的全体院士中只有B. B. 拉德洛夫是'专业的'突厥学多面手，他不仅研究现代诸突厥语言，也研究鲁尼文、维吾尔文、阿拉伯文的突厥文献，研究突厥语词汇学和词典编纂法、方言制图学和方言学以及突厥民族学和考古学。"① 他在1890—1910年的22年间，陆续刊布和出版了此书的维也纳本、维也纳本的副本、开罗本、斯拉夫字母转写本和德文全译本。他在为《福乐智慧》出版而写的导言《论回鹘问题》中，论述了《福乐智慧》对于研究喀喇汗王朝皈依伊斯兰教后的文化史和思想史的重要意义，并认定《福乐智慧》使用的是回鹘语。拉德洛夫对《福乐智慧》的翻译、出版和深入研究做出了极大贡献，他为《福乐智慧》的研究开辟了一个重要的历史阶段。

1928年，苏联成立了"突厥学研究室"，由B. B. 巴尔托里德担任主任，此后开展了大量《福乐智慧》研究工作。同年，乌兹别克学者福提莱特刊布了纳曼干本的若干片段，并以乌兹别克文加以注释。1971年，在苏联塔什干出版了乌兹别克斯坦语言学家柯尤姆·凯里莫夫翻译的乌兹别克文的《福乐智慧》。1983年，苏联莫斯科科学出版社出版了C. H. 伊万诺夫主持翻译的《福乐智慧》俄文全译本，这一译本是苏联迄今最为完整的俄文译本。1980—1983年，又先后出版了《福乐智慧》部分章节的阿塞拜疆文译本，1987年在阿拉木图出版了哈萨克文译本。1993年在比什凯克出版了吉尔吉斯文译本。据不完全统计，1874—1985年间，苏联有关《福乐智慧》的

---

① 许浩福、陈鹏译，陈伟校：《国外突厥学研究概况》，北京：中国社会科学出版社1980年版，第10页。

研究著述约有63本[①]之多，对于《福乐智慧》研究开辟了许多领域。学者A. A. 瓦里托娃指出：《福乐智慧》是了解中世纪突厥语诸民族历史的源泉。《福乐智慧》对于某些历史学家所犯的错误和对于弄清某些未知情况具有特别的意义。[②]

（四）土耳其对《福乐智慧》的研究

1942—1943年，在土耳其先后出版了三个抄本的原文影印本。学者R. R. 阿拉特以毕生大部分精力对三个抄本进行了校勘，于1947年出版了原书全文的拉丁字母标音转写本，此校勘本有85章正文和3个附篇，共由6645节双行诗以及2篇序言组成。此校勘本因较为完整而被国际学术界普遍认可和采纳，成为开展《福乐智慧》研究所依据的主要版本，上述苏联许多学者多以此校勘本为底本而进行转译或开展研究工作。1959年，又出版了土耳其语的散文体译本。R. R. 阿拉特指出："对于突厥文化史来说，《福乐智慧》堪称最大型的作品之一，至今仍犹如一座未及细察的丰碑耸立在我们面前。"[③] R. R. 阿拉特辞世后，由其门人代为完成并于1979年出版了《福乐智慧》的词汇索引。[④] R. R. 阿拉特的工作为《福乐智慧》的研究开辟了新的阶段，也为后人的研究铺设了一个可靠的基础。另外，土耳其学者A. 迪拉卡尔的研究及其著作《〈福乐智慧〉研究》（安卡拉，1972年），对于《福乐智慧》深入探索亦作出了重要贡献。

（五）美国、日本对《福乐智慧》的研究

曾就学于清华大学的美国汉学家李克，于1965年、1985年

① 新疆社会科学院民族文学研究所编：《〈福乐智慧〉研究译文选》（一），乌鲁木齐：新疆人民出版社1991年版，第325—333页。

② 同上书，第280页。

③ 同上书，第1页。

④ 郝关中、张宏超、刘宾：《福乐智慧·译者序》汉文版，北京：民族出版社2003年版，第10页。

两次出版了《福乐智慧》部分译著，其研究工作在西方引起较大反响。1983 年，由罗伯特·丹柯夫翻译的英文译本《福乐智慧》在美国芝加哥问世。他在《〈福乐智慧〉英译本导言和注释》中写道："《福乐智慧》是伊斯兰突厥语文学史上最早的一部不朽之作，其故事情节主要以对话形式构成，是一首宝鉴传说式的长篇哲理诗。"①

日本学者小田寿典从 1970 年起在京都大学"讲授编著《福乐智慧》所用的语言"。② 木村英一及清水浩等人均对《福乐智慧》给予了较为独到的研究。

国外研究虽多，但多集中于 20 世纪 90 年代以前，且多为转译、介绍或探讨社会背景方面，其深度与多元化角度均嫌不足。《福乐智慧》究竟属于何种类型著作，各国学者各抒己见，甚至针锋相对。如土耳其学者 R. R. 阿拉特说："《福乐智慧》既不是叙述事件的历史著作，也不是描绘地域或城池的地理著作；既不是集宗教学者潜心研究之大成的著作，又不是依赖于统治者思想的哲学著作，更不是仰仗教派首领箴言戒语的劝谕书。"③ 土耳其另一位学者赛德尔·买合苏德认为，《福乐智慧》是操突厥语各族人民"许多世纪以来道德、政治和法律观点的总结，是对国家机构、政治法律、社会道德进行的探讨"④。德国学者乌吐·乌里布里奇在《突厥文学史》中认为，《福乐智慧》是在

① 新疆社会科学院民族文学研究所编：《〈福乐智慧〉研究译文选》（一），乌鲁木齐：新疆人民出版社 1991 年版，第 85 页。

② 许浩福、陈鹏编译，陈伟校：《国外突厥学研究概况》，北京：中国社会科学出版社 1980 年版，第 165 页。

③ 新疆社会科学院民族文学研究所编：《〈福乐智慧〉研究译文选》（一），乌鲁木齐：新疆人民出版社 1991 年版，第 24 页。

④ 李琪：《国际学术界研究〈福乐智慧〉概况》，《新疆社会科学》1986 年第 4 期，第 113—115 页。

“古希腊哲学家亚里士多德思想影响下形成的哲学——伦理学著作”。而苏联学者，如 B. B. 拉德洛夫、C. H. 伊万诺夫、B. B. 巴尔托里德、A. A. 瓦里托娃、A. H. 科诺洛夫等人则一致认为，《福乐智慧》是一部文学著作，尤以伊万诺夫的见解最为广传。伊万诺夫评论道：“《福乐智慧》是一部杰出的早期突厥文学作品。”[①] 他认为，《福乐智慧》作为诗歌作品表现了两个特征：即艺术风格和情节布局，前者而言具有箴言性和连贯性；后者而言具有叙述体的方式，即它以“马斯纳维”[②] 形式展开故事情节，以使主题更为突出。苏联也有学者稍有异议，如 A. H. 科诺诺夫在 1983 年所写《优素甫·巴拉萨衮的长诗〈福乐智慧〉》中指出：“正如其标题《福乐智慧》所表明的那样，它是一部道德训谕之作，目的在于使人领悟贤明治国之途和待人处世之道。”[③]

《福乐智慧》这部长诗荟萃了全人类的精华，它是一部百科全书，自有其多元角度，亦有各学者的专业视角，只要书中能展示其内容，分析入理，持之有据，能够证实且能够体现其著作内在价值即可。

二 《福乐智慧》国内研究概况

笔者就目力所及收集到 112 篇 1963—2005 年关于《福乐智慧》的研究论文，对国内《福乐智慧》研究、出版以及成果三方面情况择其要点作如下综述并分析：

---

① 新疆社会科学院民族文学研究所编：《〈福乐智慧〉研究译文选》（一），乌鲁木齐：新疆人民出版社 1991 年版，第 68 页。

② “马斯纳维”，即用阿鲁孜格律的木塔卡里甫韵律写成的一种诗体。每个诗段由双行押韵的诗组成。这种诗段在阿拉伯、波斯——塔吉克以及操突厥语各民族的文学中，又称为“别依特”。

③ 新疆社会科学院民族文学研究所编：《〈福乐智慧〉研究译文选》（一），乌鲁木齐：新疆人民出版社 1991 年版，第 55 页。

（一）《福乐智慧》出版情况

1979 年，新疆人民出版社出版了耿世民和魏萃一根据 R. R. 阿拉特校勘本完成的《福乐智慧》汉文节译本；1984 年，民族出版社出版了由新疆社会科学院民族文学研究所完成的《福乐智慧》拉丁字母标音转写和现代维吾尔语诗体今译合刊本；1986 年，由郝关中、张宏超、刘宾翻译，民族出版社出版了《福乐智慧》汉文全译本，2003 年第二次印刷出版；1991 年，民族出版社出版了由新疆社会科学院民族文学研究所翻译的《福乐智慧》维文译本。

（二）《福乐智慧》学术活动

1981—1984 年，中国北方少数民族哲学暨社会思想史学会召开了三次《福乐智慧》讨论会；1983 年，新疆维吾尔自治区和区内各高等院校联合召开了少数民族古典文学讨论会，《福乐智慧》为重要论题之一；1984 年，新疆大学举行了《福乐智慧》专题讨论会；1986 年 9 月、1989 年 10 月、1998 年 10 月，在新疆喀什分别召开了全国第一届、第二届和第三届《福乐智慧》学术研讨会；1989 年初，在喀什成立了“《福乐智慧》研究学会”；1993 年，在北京召开了《福乐智慧》国际学术研讨会。学者就《福乐智慧》主题、族属、艺术特色、文化层次、自然观和哲学观等问题进行了多角度的探讨和研究。

（三）《福乐智慧》研究成果

早期学术论文有：胡振华、耿世民《维吾尔古典长诗〈福乐智慧〉》（1963 年）、李经纬《维吾尔族古典叙事诗〈福乐智慧〉简介》（1979 年）、阿布来提·吾麦尔玉素甫·哈斯·哈吉甫的《〈福乐智慧〉是宝贵的文学遗产》（1979 年），等等。20 世纪 80 年代后，塔伊尔江、乌铁库尔、魏粹一、买买提明·优素甫、艾合买提·孜牙依、阿不都秀库

尔·穆罕默德·依明等人发表了一批文章；1991、1993年，新疆人民出版社出版了由新疆社会科学院民族文学研究所编辑的《〈福乐智慧〉研究译文选》（一）及《〈福乐智慧〉研究论文选》（二），书内集中了许多学者的研究成果。这些研究涉及作者生平、时代背景、版本、艺术价值、语言格律、哲学思想等内容。多数学者认为，《福乐智慧》是一部论述哲学思想的文学作品，如张宏超、蔡灿津、余骏、阿·提·乌铁库尔等先生多持此类看法。① 同时，学者也从不同角度研究《福乐智慧》并给予了不同解释，如刘宾先生偏重于文化背景和语言学、朗樱先生偏重于伦理学和文化史、余骏先生偏重于美学、陈恒富先生偏重于同祖国传统文化的渊源关系、塔伊尔江·穆罕默德先生偏重于民族语言学、阿·提·乌铁库尔先生偏重于文学、阿不都秀库尔·穆罕默德先生偏重于自然哲学，等等。诸多学者给予《福乐智慧》较为深入的研究，其中刘宾先生发表了《关于〈福乐智慧〉的研究》，载于《新疆社会科学》1986年第6期。李琪先生发表了《国际学术界研究〈福乐智慧〉概况》，被全文转载于《新华文摘》1987年第1期。许秀芳先生发表了《1979年以来国内关于〈福乐智慧〉的研究综述》，载于《西域研究》1994年第1期。现在，新疆天山网、天脉网络、维吾尔在线等网站辟有"《福乐智慧》研究专栏"。

（四）《福乐智慧》研究发展趋势

国内外各类学者对于《福乐智慧》其人、其书、其内容涉及的各种领域展开了全面讨论，初步形成全方位、多角度

---

① 许秀芳：《1979年以来国内关于〈福乐智慧〉研究综述》，《西域研究》1994年第1期，第46—53页。

的研究态势。诚如牛汝极先生在《莎车出土的喀喇汗王朝阿拉伯语法律文书与〈福乐智慧〉研究》一文所述："《福乐智慧》涉及政治、经济、社会、文化和人们日常生活的各个方面，是喀喇汗王朝文化的百科全书。因而《福乐智慧》的内容包括哲学、伦理学、政治学、文学、语言学、法学、宗教学、教育学、史学、民俗学、文献学、农学、医学、美学、天文学、历法、军事、星占、解梦、数算等众多方面。"①

目前，《福乐智慧》研究不再缠于其文学性质或语言属性之中，② 研究特点及内容有如下变化：一是研究逐渐向专题化方向发展，如对其中天文、美学、军事为主题内容的系统探讨；二是研究其思想内容增多，如透视该书内容以探讨维吾尔族发展进程之活动规律；三是开拓了一些研究新领域，如教育、法律和经济管理等方面的内容；四是其研究与社会现实问题结合得更为紧密，更好地体现了历史经验"古为今用"的思想。

"一个多世纪以来，伴随《福乐智慧》多种版本的问世，产生了大量研究著述。国际学术界对《福乐智慧》及其所反映的古代维吾尔社会、历史和文化，展开了不断的探讨，形成了被某些国内外学者称之为'福乐智慧学'的专门研究领域。"③

---

① 牛汝极：《莎车出土的喀喇汗王朝阿拉伯语法律文书与〈福乐智慧〉研究》，《西域研究》1999 年第 3 期，第 99—104 页。

② 世界各国学者对《福乐智慧》是用什么语言写成一直争论不休。归纳起来基本有五种认识：回鹘语、阿拉伯语、突厥语、葛逻禄语、混合语。

③ 郝关中、张宏超、刘宾译：《福乐智慧·译者序》汉文版，北京：民族出版社 2003 年版，第 11 页。

第三节　本书研究内容、意义与方法

一　研究设想

国内外研究概况表明，尽管学者从不同角度研究《福乐智慧》，并取得不菲成果，但仍有某些领域尚未涉及，属于空白状态。笔者收集到《福乐智慧》研究论文 112 篇，将其研究内容分类归纳如表 1，身体健康类内容仅占 1.80%，社会健康、心理健康以及自然和谐类内容均为 0%。

表 1　　《福乐智慧》研究内容相关方向分布分析（%）单位：篇

译文导言 7（6.25）	哲学 10(8.93)	法律 2(1.80)	教育 4(4.50)	身体健康 2（1.80）
研究介绍 10（8.93）	伦理 8（7.14）	经济 5(4.50)	风俗 3(2.70)	自然和谐 0(0)
作者介绍 10（8.93）	文学 24(21.40)	军事 2（1.80）	中国文化 7（6.25）	社会健康 0(0)
著作介绍 8（7.14）	美学 2（1.80）	天文 5（4.50）	他国文化 3（2.70）	心理健康 0(0)

古希腊哲学家亚里士多德的《灵魂论》一书，主要是探索灵魂问题，当时被称为是一部哲学著作，现在被称为是历史上第一部系统论述心理学的专著。我国古代政治文献中最古老的《尚书》；记录周王室衰落和诸侯争霸，揭示社会变革趋势的《左传》；包含中国朴素哲学思想的《周易》；收集周初至春秋中叶五百多年间社会、政治和道德看法的《诗经》；记录孔子思想言论，作为中国政治伦理与社会伦理基石的《论语》；弘扬德之精神，尊崇礼之规范，具有浓重民本思想的《国语》，这些古籍均渗透有心理学内容，也正有学者着手研究其中的心理学思想。《福乐智慧》与汉文化的《尚书》、《左传》、《周易》、《诗经》、《论语》、《国语》一样，都是古代文献，后六种古文献已被扩展

为中国古代心理思想源进行探讨，那么《福乐智慧》呢？在11世纪喀喇汗王朝时期，知识领域尚未完全分化，一切思想皆处于模糊的混杂状态，而《福乐智慧》在反映喀喇汗王朝社会发展的同时，也展现了人的生、老、病、死等诸多生存层面的问题，在一定程度上反映了古维吾尔人的健康思想与实践方法，同样也可作为其民族健康思想源加以研究。因为一部社会发展史，就是一部人类活动史，而一部人类活动史，归根结底就是一部人类身心健康活动发展史。故此，本书尝试从健康心理学视角对《福乐智慧》进行研究，即综合运用健康心理学的理论与方法，以11世纪喀喇汗王朝的古维吾尔人为对象，对其社会—自然—生理—心理特征及其之间的因果关系进行系统科学的研究。

从研究角度看，只有当一部文献具备理论和实践资料这样两条支持标准时，才有可能去挖掘其中蕴含的思想和方法。本书依此标准努力探索如下内容：

第一，《福乐智慧》蕴含丰富的健康心理学理论。该著作对于人类某种健康现象，不只是单纯地描述，而是能在描述基础上加以相应的理论概括。从《福乐智慧》中可以挖掘其“四大理论”、“体素理论”、“寒热理论”、“膳食理论”、“性健康理论”、“社会健康理论”、“人格理论”、“心身养生理论”以及“季节养生理论”等等。这些都是认识生命活动和社会活动的理论基点，全书是围绕这些健康认识而展开情节和阐述观点的。

第二，《福乐智慧》有直接的健康实践材料。书中提及病名病症四十余种；药物、方剂二十余种；治疗手段十余种。在第五十二、五十三、五十四、七十二章专列了“如何对待医生”、“如何对待巫师”、“如何对待圆梦者”、“如何娶妻”、“如何教育子女”、“对国王的告诫”以及“对国王论治国之道”等篇章。这些实际材料都与古维吾尔人的身体健康、心理健康、社会健康

以及与自然和谐有直接或间接关系。事实上，古维吾尔人也是遵循这些实践经验生存发展，并壮大成为古维吾尔族的。

依据上述两条标准，研究这一论题具有可行性，故本书大胆分析《福乐智慧》中的各类健康思想及其实践方法的内容和价值。为充分证据，现将《福乐智慧》各章节内容列表显示，从每章题目便知内容。见下页表2。

表2表明《福乐智慧》85章，社会类内容（表2前3列）约55章，占64.71%；身体内容（表2第4列）约4章，占4.71%；心理内容（表2后2列）约26章，占30.59%。多数内容混杂糅合、相互交织或重叠一起，其中有自然和谐内容以及喀喇汗王朝与国内外交流之内容，这些内容均包含了11世纪古维吾尔人的健康思想与实践活动。

二 研究意义

魏良弢先生在《喀喇汗王朝史稿》中说："对于喀喇汗王朝的历史，研究得还很不够，其重要原因之一是文字史料贫乏而又分散。在这贫乏的史料中，在喀喇汗王朝境域内所写成的文字史料占的比重又很小，主要散见于其境外一些作家的著作，其间或提到喀喇汗王朝的某些情况，一般缺乏系统的记述……《福乐智慧》不仅是优秀的维吾尔文学著作和哲学—伦理学著作，而且是研究喀喇汗王朝的重要资料。它提供了社会经济、阶级关系、国家组织、行政管理、思想意识、风俗习惯等方面非常珍贵的资料。"① 《中国医学百科全书——维吾尔医学》指出："维吾尔族由于喀喇汗王朝中期开始使用阿拉伯字母的察哈台文，许多

① 魏良弢：《喀喇汗王朝史稿》，乌鲁木齐：新疆人民出版社1986年版，第1—2页。

表 2　　《福乐智慧》各章论题内容倾向分类表(章)

忠、仁、义、廉、正 伦理内容	对各类人员要求 管理内容	社会交往 礼仪内容	身体与疾病 健康内容	出世与入世 心理内容	知识与智慧 心理内容
月圆对儿子遗嘱(21)	赞美春天与大汗(4)	论如何供职(47)	论医生(52)	论圆梦(77)	论人类的价值(6)
月圆对儿子教诲(22)	论君王的条件(28)	论与宫廷人员交往(48)	论巫师(53)	说梦(78)	论语言的意义(7、19)
月圆给日出遗书(23)	论大臣的条件(29)	论赴宴的礼仪(65、66)	论占星(55)	贤明圆梦(79)	论知识与智慧(10、27)
觉醒对贤明遗言(81)	论将领的条件(30)	论对待圣裔(50)	觉醒染疾(76)	觉醒释梦(80)	幸运(15、16、20)
觉醒对国王告诫(71)	论御前侍臣的条件(31)	论对待哲人、学者(51)		论圆梦者(54)	正义(17、18)
觉醒对贤明进言(74)	论宫监的条件(32)	论对待诗人(56)		觉醒与贤明辩论(41、46)	论天象(5)
贤明论治国之道(72)	论使节的条件(33)	论对待农民(57)		作者致意(8)	
论应当如何娶妻(62)	论书吏的条件(34)	论对待商人、牧人(58、59)		书名含义(11)	
教育子女的要求(63)	论宫廷司库的条件(35)	论对待工匠、贫者(60、61)		论正直与人情(75)	
赞美真主(1)	论御膳监的条件(36)	胡马鲁劝慰贤明(83)		论善行(9)	
赞美先知(2)	论侍酒官的条件(37)	介绍日出、月圆、贤明(12、13、14、24、25、26、40、68、69、82、84、85)		论今世的缺陷(42)	
赞美四同伴(3)	论国君对待臣仆(38)			论今生与来世(43)	
觉醒给国王写信(44)	论对待黎民(49)			论遁世与知足(67)	
国王给觉醒写信(39、45)	论管理仆役(64)			痛惜年华(73)	
国王会见觉醒(70)					
计 16 章	计 14 章	计 25 章	计 4 章	计 15 章	计 11 章

回鹘文医著未能保存下来，但从当时的《福乐智慧》、《突厥语大词典》及元代以后维吾尔医学专著中可验证有关维吾尔医药学的大量资料。"[①]《福乐智慧》虽然不是一部健康学专著，但书中深蕴的健康思想和诸多实践方法均可纳入健康心理学的范畴中，故可以将该书作为中国维吾尔族的健康思想源加以研究。本书将维吾尔人的活动放在11世纪喀喇汗王朝时期的历史背景中考察，观其健康活动对于民族发展之作用，以一种全新视角进行一次开拓性研究，以开创新的学术观点和学术价值，这是本书研究之愿望。

本书体现如下学术意义：

（一）整理古维吾尔族健康活动的史料

过去，我们一直有一种印象，古代少数民族没有科学形态的健康心理学思想，但本书经考察之后形成的新印象是：在维吾尔族发展史中，其萌芽状态的健康心理学思想散见于两大系列材料中，一是石器、陶器、骨器、碑文、岩画、壁画及建筑物中；二是《福乐智慧》、《突厥语大词典》、《真理的入门》、《弥勒会见记》、《折吒王的故事》等文献中。两大系列文物都积淀和蕴藏有丰富的健康心理学思想与实践方法，由于历史局限，这些文物对当时的心身活动规律缺乏明确表述与理论概括，但可以从中窥探其健康心理学思想的端倪，总结其中理论基础，探索形成缘由。

（二）探索古维吾尔族健康活动的规律

《福乐智慧》是一部长篇诗作，作为"在民族意识刚刚觉醒时，诗领域中的第一颗成熟的果实"，[②]是古维吾尔人经过漫长

① 中国医学百科全书编委会：《中国医学百科全书——维吾尔医学》，上海：上海科学技术出版社2005年版，第4页。

② ［俄］别林斯基著，梁真译：《别林斯基论文学》，上海：新文艺出版社1958年版，第179页。

的征服自然，有能力协调各种关系之后，才得以创造产生的。《福乐智慧》是人与社会关系、人与自然关系、人与人关系等各种因素综合作用之结果。其上至国王，下至牧民，全民族参与其间，它所反映的政治生活形态、宗教道德信仰、依循自然的生存方式、独具特色的养生方法，都是与其民族特有的健康心理意识有关，也在其健康实践活动中得到体现。本书整理《福乐智慧》健康心理学史料，力求探索古维吾尔族发展壮大之规律。

（三）开拓民族学研究的新领域

首先，古维吾尔族流传至今的书籍不多，而《福乐智慧》拥有宽广的研究领域，展现了11世纪喀喇汗王朝时期维吾尔先人的各种活动形态和健康意识。本书据此研究古维吾尔人的健康价值取向和民族发展特征，以补前人研究领域之不足。其次，研究是为了应用，通过本研究将《福乐智慧》中散乱的心理观点建构成一套健康心理学思想体系，提供对现代社会有益的具有民族特色的指导理念，以及实践应用性强的健康操作方法，为解决现今国家与民族发展中的实际问题服务。

三　研究方法

近年来，学科间相互渗透、相互交错、相互借重和相互融合的趋势日渐加强。德国著名学者穆斯特伯葛（Munstetberg）在《心理学和历史学》一书中指出："历史学和心理学共同研究的目标均为人的活动，都是解决社会经验和个体经验的学科，这为两者结合提供了可能。"① 本书遵循教导，结合实际需要，采用如下研究方法：

---

① ［德］穆斯特伯葛（Munstetberg）：《心理学和历史学》，柏林1899年版，第223页。

（一）历史心理学的研究方法

即历史学与心理学结合的方法。本书以《福乐智慧》书中时代为历史背景，对喀喇汗王朝具有代表性人物（书中象征性人物）的活动特征进行研究，注重思想轨迹、行为特征、心理动机并结合书中事件进行分析，以期说明《福乐智慧》健康心理学思想与实践方法“是什么特征”和“为什么产生”之缘由。

（二）民族心理学的研究方法

即民族学与心理学结合的方法。研究《福乐智慧》古维吾尔人健康心理学思想与实践方法，主要侧重于书中四个方面的内容：一是语言，二是情节，三是书中展示的事件与活动，四是当时的民族背景及其活动特征。通过这些内容研究古维吾尔人的心理活动特点，以期揭示维吾尔族发展过程中的某些健康途径和本质性规律。

（三）文献资料整理的研究方法

第一手资料是《福乐智慧》及其他历史文献、考古资料，对其进行挖掘、整理以发现《福乐智慧》健康心理学思想与实践活动内容的真实性；第二手资料是查阅有关《福乐智慧》研究资料，收前人所长，补己之缺，以提升本书的创新价值和研究质量。《福乐智慧》是一本古籍，从原书与当时历史条件出发，客观如实地给予分析、评价和诠释。

（四）纵横比较的研究方法

纵向与横向研究方法结合，以赢得一个较为广泛的研究空间。方法有三种：一是以《福乐智慧》所处历史背景依时进行相关事件的探索，了解11世纪喀喇汗王朝的社会生活特征与健康活动之关系；二是与汉民族代表性的健康思想与实践方法进行比较，以观其异同之处；三是与同时期中外地区的健康思想与方法作比较，以加深对古维吾尔人健康特征的认识。最终研究结果

是阐明问题本源，得出合乎逻辑的结论。

（五）定量与定性结合的研究方法

定性研究是收集《福乐智慧》记录的事件、案例和诗句含义，归纳形成理论观点，以说明《福乐智慧》蕴含哪些健康心理学思想？说明了什么问题？量化研究回答《福乐智慧》“有多少”健康观点，其体现的内容、途径和方法有哪些？如何证明？能否支撑起一套健康心理学体系。具体做法：第一步，收集定性资料，在此基础上获得研究的基本构架与相关指标；第二步，依据指标组织相关内容，以据明理；第三步，以量化指标进行定性检视，以定性研究“建立理论”，以定量研究“证明理论”，并尽量揭示《福乐智慧》资料中各变量间关系，找寻值得信赖的诠释，最终说明《福乐智慧》健康心理学思想与维吾尔族发展之关系。

四 研究难度与创新之处

（一）研究难度

研究《福乐智慧》有三大难点。一是“在突厥语各民族建立的所有伊斯兰王朝中，喀喇汗王朝的历史空缺最多，最为混乱并且极不易搞清楚，造成这种情况的原因是史料的缺乏”①。回鹘文献以高昌回鹘为多，关于喀喇汗王朝之记录，只有几篇可数，其中又多不统一，给研究带来很多困难；二是《福乐智慧》中的各类健康思想与实践材料，分散于各章节的字里行间，且与政治、法律、伦理、哲学、文化、经济、宗教等思想相混，呈“混杂式”状态。这种多重内容重叠交错且区分度低，使所研究

① ［德］普里查克（O. Pritsak）著，魏良弢译：《关于喀喇汗王朝若干有争论的问题》，《新疆大学学报》1984年第2期，第40—54页。

的问题呈现模糊状态，如何清晰有序地区分和证实其为健康心理学思想？三是《福乐智慧》反映了古维吾尔人的社会生活，涉及人的生、老、病、死等健康观，但它毕竟不是一部健康心理学著作，未直接对人的活动作出某种健康规律概括，前人从未将《福乐智慧》作为维吾尔族健康思想源的文献进行研究，如何切入和提炼其中的健康思想与实践方法，并有充足材料和证据构成确信的理论和方法，以言之有理地说明研究内容？这些既是本书研究之难点，也是本书研究之重点。

（二）创新之处

前人认为，《福乐智慧》是一部治国安邦之书，笔者赞同此观点。但是，《福乐智慧》在反映喀喇汗王朝的政治、法律、伦理、哲学、文化、经济、宗教等情况的同时，亦阐述了人类生存的健康思想与实践方法。从健康心理学视角概括《福乐智慧》全书内容，基本上反映了四组范畴的内容：社会健康、人与自然和谐互益、身体健康、心理健康。本书依此主体内容组织架构，有如下考虑：

第一，《福乐智慧》体现了社会和谐的健康思想与方法。《福乐智慧》系治国安邦之思想纲领与实施方案，治国安邦即社会健康。书中命题主要是阐述社会发展、生存方式、和谐社会与幸福之关系。这部分内容体现在书中四位主人公身上，特别表现在大臣贤明、修道士觉醒对国王日出的劝谏和最后作者的阐述中。通过这些内容能够获知喀喇汗王朝社会生活的诸多方面印象，如政权结构、经济状况、社会阶层、宗教生活、民俗活动、妇女地位以及喀喇汗王朝与中原地区或其他国家的关系等信息。书中表达了对于公正、法度、伦理道德和治国之道等看法，其中占有相当篇幅的是对于社会矛盾的大胆揭露，这些都是分析社会健康观的有效资料。

第二，《福乐智慧》体现了人与自然和谐的健康思想与方法。凭借《福乐智慧》中大量证据，可以看出古维吾尔人崇拜自然界中一切对健康有益之物，古人认为生命过程就是人与环境和谐互益之过程。书中自然背景中有三个基本健康理念：一是喀喇汗王朝自然环境形成古维吾尔人独具特色的养生疗疾方法；二是构成了一套顺应天时的自然生态保健方法；三是利用地理自然优势与中原地区、印度和阿拉伯等国家进行健康文化与健康物质的交流。古维吾尔人依据这些自然条件所收获的健康成果，促进了本民族的发展与壮大。

第三，《福乐智慧》体现了身体健康的思想与方法。《福乐智慧》表达了对于生命观的认识，讨论了生命起源与健康问题，阐述了人的生、老、病、死规律与自然界四大要素、人体体素内外平衡之关系，并介绍方药剂型二十余种，表述了“四大理论”、“体素理论”、“膳食理论”、“性健康理论”以及“寒热施治方法”、“膳食养生方法”、“卫生防御方法”等。这些内容在一定程度上反映了11世纪喀喇汗王朝时期的传统健康观，是足以作为研究古维吾尔人健康方式的可信资料。

第四，《福乐智慧》体现了心理健康的思想与方法。首先，《福乐智慧》论及人格秉性之内容，认为人格是由先天血统、知识素养以及养育方式塑造而成，它既用生物观又用文化观诠释人格现象；其次，《福乐智慧》记有病种、病症四十余种，认为有些疾病发生与情志因素有关，认可心理因素对于身体健康之影响作用，并将此观点贯穿在病因考察、诊断分析和治疗方案上；再次，《福乐智慧》认为，承担心理活动的功能器官主要是“心”、“脑”、“肝”，书中此类例证很多，本书最后循依其内容，可以发掘出其独具民族特色的六类养心方法。

本书以健康心理学为视角来解析《福乐智慧》，将古维吾尔

人心灵深处的健康观展示出来，为全面深入地了解其民族生活史与发展史提供系统的健康认识，这在学术界尚属首次。此外，本书亦突破以往单一的研究模式，采用历史学、民族学、健康学和心理学相结合的多元方法，力求从多角度资讯带来研究效益，进行富有开拓的原创性研究，以充分展示《福乐智慧》学术价值的新领域。

《福乐智慧》不是一部健康心理学著作，作者也不是一位健康心理学者，但他以人物和情节来联系健康，大胆地阐述了社会健康、自然和谐、身体健康以及心理健康的思想与实践方法。因此，本书认为：《福乐智慧》是一部阐发古维吾尔人社会—自然—生理—心理健康的观念之书，是一部维吾尔族发展史上具有健康启示录的经典之作。

第一章

《福乐智慧》社会和谐的健康思想与实践方法

第一节　11世纪喀喇汗王朝的概况

"公元840年至1212年，西迁回鹘在原唐朝的北庭和安西两都护府所辖的大部分地区，即现今我国的新疆北部和南部与苏联的吉尔吉斯斯坦、塔吉克斯坦、哈萨克斯坦东南部和乌兹别克斯坦东半部这一广大地区建立了一个强大的王朝——喀喇汗王朝。"①

一　喀喇汗王朝的概述

《维吾尔族史料简编》称："维吾尔是突厥诸族的一支，在从公元前3世纪到公元后3世纪之间，在丁零或丁灵这个名称之下分为东西二部：东部游牧于西伯利亚的贝加尔湖之南，西部游牧于额尔齐斯河和巴尔喀什湖之间。他们因为不堪匈奴的压迫，常起来反抗，所以对公元后一世纪匈奴的西迁，起了一定作用。4世纪时，丁灵在汉人史书上又称作铁勒或敕勒；又

---

① 魏良弢：《喀喇汗王朝史稿·前言》，乌鲁木齐：新疆人民出版社1986年版，第1页。

以其车轮高大被称之高车。他们常和鲜卑拓跋氏、蠕蠕做无已的斗争，终于在492年，一部分人随着他们的领袖西迁天山一带。其后，东部铁勒中有袁纥或韦纥，西部铁勒中有乌护或乌纥，后来都衍变成回纥这个名称。其东西两部的人民受突厥压迫与剥削过甚，因而起来英勇反抗。7世纪时，菩萨以五千骑大破突厥十万骑，婆闰又以五万骑助唐大破西突厥，并把它灭了。"[①] 唐天宝三年（744年），回纥部联合葛逻禄等部推翻了后突厥汗国，在漠北蒙古草原建立了回纥汗国（744—840年），于"元和中，改为回鹘"[②]。

回鹘汗国的强盛持续了近一个世纪，至9世纪30年代由盛转衰，原因主要是统治集团内讧不已。《旧唐书·回纥传》载："开成初（836年），其相有安允合者，与特勤柴革欲篡萨特勤可汗。萨特勤可汗觉，杀柴革及安允合。又有回鹘相掘罗勿者，拥兵在外，怨诛柴革、安允合，又杀萨特勤可汗，以㕎驭特勤为可汗。"[③] 宰相拥兵自重，互相残杀，造成"种落未安，君长之间，互相疑阻"[④] 的混乱局面。继之，漠北又频发自然灾害，导致饥荒和瘟疫流行，"方岁饥，遂疫，又大雪，羊、马多死"，[⑤] 以致在"开成五年（840年），俄而渠长句禄莫贺与黠戛斯合骑十万

---

① 冯家昇、程溯洛、穆广义编著：《维吾尔族史料简编》，北京：民族出版社1981年版，第1页。

② （元）脱脱等：《宋史》.卷490《外国六·回鹘》，北京：中华书局1977年版，第14114页。

③ （晋）刘昫：《旧唐书》卷195《回纥》，北京：中华书局1975年版，第5213页。

④ 《全唐文》卷697《授历支特勤以下官制》，北京：中华书局1983年版，第7160页。

⑤ （宋）欧阳修、宋祁辑：《新唐书》卷217《回鹘传》，北京：中华书局1975年版，第6130页。

攻回鹘城，杀可汗，诛掘罗勿，焚其牙，诸部溃”[1]。立国于漠北草原近百年之久的回鹘汗国被攻灭，回鹘诸国纷纷迁逃。《旧唐书·回纥传》载：“有回鹘相驳职者，拥外甥庞特勤及男鹿并遏粉等兄弟五人、十五部西奔葛逻禄，一支投吐蕃，一支投安西。又有近可汗牙十三部，以特勤乌介为可汗，南来附汉。”[2]此见，回鹘诸部分为四支：南迁一支依附于唐朝。西迁三支：一支进入吐蕃治下河西走廊的甘州和沙州，另一支入吐鲁番盆地，第三支逃往葱岭以西的中亚葛逻禄统治区。它们先后建立三个政权：河西回鹘政权、高昌回鹘政权和喀喇汗政权。

喀喇汗王朝初以巴拉萨衮，后以喀什噶尔为王都，王朝不断向东西方扩张，相继占领楚河流域和今新疆西部广大地区，成为三大回鹘汗国中最强大的一支。“喀喇汗王朝从公元 1041 年分为东西两个汗国。”[3] 1095 年，西部王朝沦为塞尔柱附庸，1128 年东部王朝沦为西辽附庸。1141 年，塞尔柱被西辽战败，西部王朝亦由塞尔柱附庸转为西辽附庸。随后，西辽 1212 年亡，东、西喀喇汗王朝也相继灭亡，喀喇汗王朝存续 372 年。

二 喀喇汗王朝的疆域

关于喀喇汗王朝疆域，这是一个复杂问题，主要是资料缺乏，也因王朝存在时间较长，疆界经常变动。明确标出喀喇汗王朝疆界地图的主要有三种：《乌兹别克苏维埃社会主义共和国

① （宋）欧阳修、宋祁辑：《新唐书》卷 217《回鹘传》，北京：中华书局 1975 年版，第 6130 页。

② （晋）刘昫：《旧唐书》卷 195《回纥》，北京：中华书局 1975 年版，第 5213 页。

③ 魏良弢：《喀喇汗王朝史稿》，乌鲁木齐：新疆人民出版社 1986 年版，第 88 页。

史》（公元999年）[①]、普里查克（O. Pritsak）地图（公元1000年）[②] 以及《伊斯兰历史地图集》（公元1100年）。[③] 三幅地图不甚一致，目前多认可普里查克地图（见图4）。“普里查克地图，标准年代为公元1000年。其‘四至’是：东南包括和田，至克里雅河（今于田县境内）；正东包括阿克苏，至喀喇玉尔衮一带（今温宿县东部）；东北包括准噶尔盆地，至阿尔泰山；正北至巴尔喀什湖；西北至花拉子模；正西、西南以阿姆河与伽兹纳王朝为界；正南包括瓦汉走廊，止于兴都库什山。”[④] 公元1009年，喀喇汗王朝归并于阗李氏王朝后，李氏王朝的整个疆域随之并入喀喇汗王朝版图，其四至又有变化，这在魏良弢先生于1984年发表在《西北史地》第2期的《喀喇汗王朝的疆域及其境内民族》一文中有详述，兹不赘述。

关于东西部两个喀喇汗国的领地，在《喀喇汗王朝史稿》中有述：“东部喀喇汗国的领地包括七河地区、伊犁河谷、喀什噶尔、和田以及费尔干东部地区，其东部边界在库车以西，首都为巴拉萨衮和喀什噶尔。喀什噶尔从公元960年以后越来越重要，它是王朝的政治、文化和宗教中心，一些著名的汗都在这里活动，王朝的陵墓也在这里。所以，喀什噶尔又称为王城（Ordu Kent）。西部喀喇汗国的领地，最初只包括河中地区，以后又归并了费尔干谷地西部，一般以和毡河与东部汗国分界，但视两个汗国势力的强弱，边界时有移动。首都为撒马

① 《乌兹别克苏维埃社会主义共和国史》卷1，塔什干出版社1955年版。

② 普里查克：《从葛逻禄到喀喇汗王朝》，《德国东方学会杂志》第101卷，1951年。

③ 哈里·哈扎德编：《伊斯兰历史地图集》，普林斯顿大学出版社1952年版。

④ 魏良弢：《喀喇汗王朝的疆域及其境内民族》，《西北史地》1984年第2期，第40—46页。

尔罕，它和布哈拉都是古老的经济文化中心，也是河中地区的宗教中心。”①

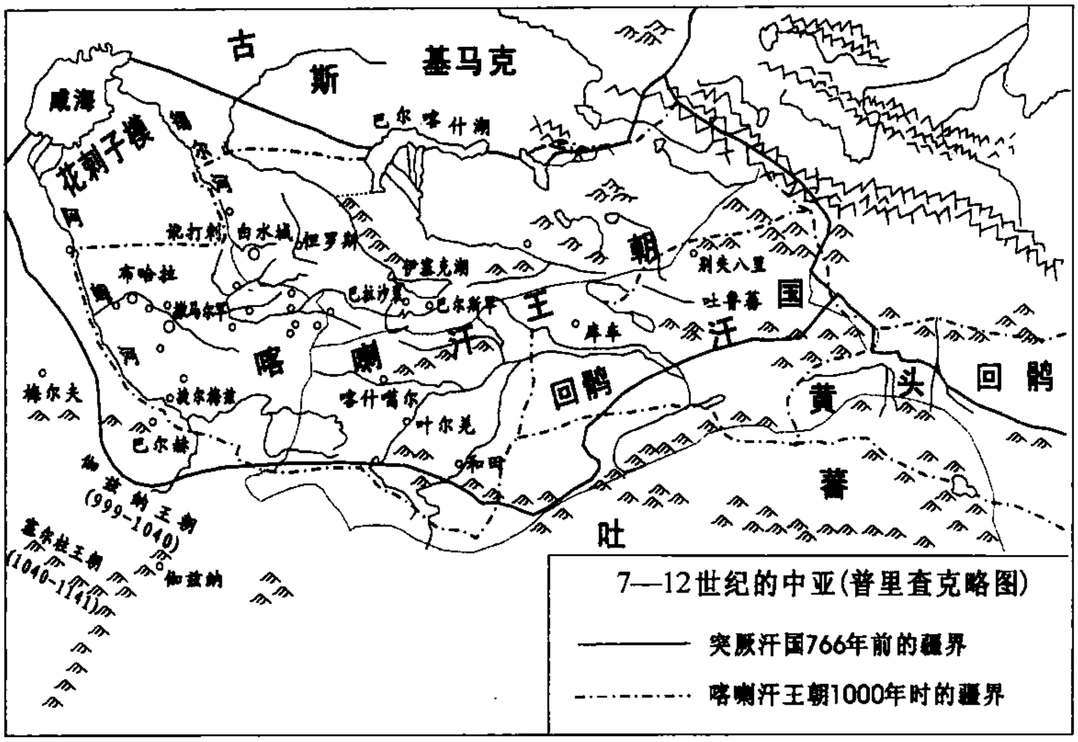


图 4　普里查克绘制的喀喇汗王朝疆域地图（公元 1000 年）②

三　喀喇汗王朝的民族

关于喀喇汗王朝族属问题，一直是学术界争论不休的课题，学者们提出过多种假说。如德国历史学家普里查克（O. Pritsak）在其著作《喀喇汗王朝》中归纳了七说：维吾尔说、土库曼说、样磨说、葛逻禄说、葛逻禄—样磨说、处月说、突厥说。中国史学工作者提出以下假说：样磨、处月说；

① 魏良弢：《喀喇汗王朝史稿》，乌鲁木齐：新疆人民出版社 1986 年版，第 105 页。

② 同上书，附页。

突厥、回鹘说；葛逻禄、回鹘说；葛逻禄、样磨说、九姓乌古斯说。[①] 本书依据《世界境域志》[②]（成书于回历372年，即公元982年，为波斯文史籍）记载简介如下：喀喇汗王朝境内的居民，主要由一些操突厥语各民族和伊朗语各民族组成。葛逻禄，为回纥部落联盟的一部，是喀喇汗王朝军队的主力。葛逻禄人有些是猎人，有些是农夫，有些是畜牧者。他们的财富是羊只、马匹和各种各样的毛皮；突骑施，出产麝香和各种各样的毛皮。他们住帐篷和毡房，冬夏沿着牧、草场转移迁徙；样磨人，有众多的部落，知名的部落计有1700个，主要从事畜牧业和狩猎，出产许多毛皮，有少量农业；古斯人，主要活动在河中地区及呼罗珊地区，他们以游牧生活为主，无论冬夏，都是沿着牧地和草场迁徙。其财产主要是马、牛、羊，武器和少量的猎物。[③]

《喀喇汗王朝史稿》中述及一些民族：处月（后成为乌孜别克民族之一），他们住在伊赛克湖周围，人口很多，过着游牧生活，但已开始转入定居生活；粟特（操伊朗语，后演变为乌孜别克族和塔吉克族），是一个古老的民族，其聚居地是在河中地区，但是他们的移民点沿着"丝绸之路"一直伸延至敦煌之东。七河地区有他们较多的移民，他们主要从事农业、手工业和商业活动；回鹘，公元840年庞特勤率十五部西迁，进入伊犁谷地和七河地区，发展到喀什噶尔、费尔干与和田地区。公元10世纪末，回鹘人率领其他突厥部族又大批进入河中地区。回鹘人有相

---

① 参见魏良弢《喀喇汗王朝史稿》，乌鲁木齐：新疆人民出版社1986年版，第27页。

② 王治来、周锡娟译：《世界境域志》，新疆社会科学院中亚研究所编印1983年，第2页。

③ 同上书，第65—69页。

当高的文化，在建立喀喇汗王朝以前已进入阶级社会。他们进入七河地区后在政治、经济、文化等方面同其他突厥语部族相比处于明显的优胜地位，对突厥语各民族的社会进步发生了积极的影响，加速他们向阶级社会和定居农业的过渡，在这两个过渡的同时也加速了中亚地区伊朗语各民族的突厥化，更确切地说，应是回鹘化。①

魏良弢先生经过大量史料考证，在《喀喇汗王朝史稿》中提出："喀喇汗王朝起源于回鹘，即王朝的汗族是回鹘人。确切些说，喀喇汗王朝就是840年西奔葛逻禄的回鹘王朝的汗族成员之一庞特勤建立，并由其后裔继承了王朝的汗位。"② 其他部族融合到回鹘人中的原因，是由于"在这一部族联合体中，回鹘人的作用日渐增长。11世纪初始，回鹘人的文化中心喀什噶尔城，在行政管理、经济和政治领域内都具有重要作用。因此，在喀喇汗人的国家里，回鹘语成为主要国语。国家成分中的其他部落，由于语言上同回鹘人相近，便以回鹘语为主并聚合在回鹘人周围"③。关于喀喇汗王朝族属内容，我国学者郭平粱、依不拉依·穆提依、耿世民、魏良弢等人均做过有益的研究。④

---

① 参见魏良弢《喀喇汗王朝史稿》，乌鲁木齐：新疆人民出版社1986年版，第66—68页。

② 同上书，第32页。

③ 新疆社会科学院民族文学研究所编：《〈福乐智慧〉研究译文选》（一），乌鲁木齐：新疆人民出版社1991年版，第278页。

④ 参见新疆社会科学院历史研究所编著《新疆简史》，乌鲁木齐：新疆人民出版社1980年版，第147—154页；依不拉依·穆提依《中亚地区三个重要民族及其语言》，载《新疆历史论文续集》，乌鲁木齐：新疆人民出版社1982年版，第63—84页；耿世民《试论塔里木盆地民族的融合与近代维吾尔族的形成》，载《新疆历史论文续集》第259—273页；魏良弢《喀喇汗王朝史稿》，乌鲁木齐：新疆人民出版社1986年版，第66—69页。

四 喀喇汗王朝的体制

关于喀喇汗王朝体制所述不一，普里查克在《喀喇汗王朝》中认为，该王朝实行的是“双王制”，即将王朝分为两大部分：由汗族的长幼两支分治两个部分，长支为大可汗，称阿尔斯兰汗，王都设在巴拉萨衮，后以喀什噶尔为陪都；幼支为副可汗，称搏格拉汗，驻地先在怛逻斯，后迁至喀什噶尔，以后又迁回怛逻斯。除以上两个最高统治者外，还有四个低一级伊利克（王）和特勤：阿尔斯兰伊利克、博格拉伊利克、阿尔斯兰特勤、博格拉特勤。更次一级有于伽、俟斤、将军、伊难珠訇等称号。这些都属于汗族成员，他们组成了一个特别的等级体系，如有缺位，依次上升。[①] 事实上，喀喇汗王朝体制并不像普里查克所述是那种极为规整的模式。从王朝初期即不遵守所谓的晋升制度，以后愈演愈烈。喀喇汗王朝实行封地制度，苏联学者 B. B. 巴尔托里德在《蒙古征服时期的突厥斯坦》中指出：“在喀喇汗国家像所有的游牧帝国一样，氏族所有制的观念从私法关系转移到国家法律领域。国家被认为是整个汗族的财产，从而把它分成许多封地，大封地又分成许多小封地。”[②] 魏良弢先生在《喀喇汗王朝史稿》中指出：“在 11 世纪初，喀喇汗王朝已分成大小不一的许多封地，这表明分封制和多级分封制的存在。”[③]

无论是“双王”制度，还是“封地”制度，其名称有异而实质均以占有财富为根本。这些制度在初期对于巩固和加强王朝政体发挥过积极作用，满足了回鹘贵族占有权力和财富的要求，

① 引自魏良弢《喀喇汗王朝史稿》，乌鲁木齐：新疆人民出版社 1986 年版，第 75 页。参见魏良弢《喀喇汗王朝政治史述略》，《新疆大学学报》1982 年第 2 期，第 16—47 页。

② 《B. B. 巴尔托里德文集》卷 1，莫斯科：科学出版社 1963 年版，第 330 页。

③ 魏良弢：《喀喇汗王朝史稿》，乌鲁木齐：新疆人民出版社 1986 年版，第 176 页。

是为安抚贵族集团而采取的政治经济措施，使其西迁之后能够很快地安定下来。但是，其制度不利于形成中央集权，为以后分裂埋下了伏笔。“喀喇汗王朝从公元1041年分为东西两个汗国，即渊源于长幼这两支。”[①] 这种东、西两部实际上是两大分裂势力，汗国内部之间关系松散，缺乏集中统一。“封地领主在取得封地的世袭权后，竭力扩大自己的势力，想摆脱中央政权而独立，从而与中央政权冲突，造成王朝纷争和封建主之间的战争。”[②] 王朝统治阶层内部充满矛盾，王朝大汗与封地领主之间、封地领主与封地领主之间因利益而时常冲突，相互纷争不断，战争时起时落，这种状态使喀喇汗王朝史几乎成为一部战争史。

第二节 《福乐智慧》的主题思想

《福乐智慧》成书于11世纪，其产生有特定的历史背景。其时统治者的愿望是调停各种矛盾，治理国家和规范社会，这在书中国王的一系列言行中有所体现。《福乐智慧》内容涉及治理国家的政策、方针、法律以及社会规范的道德标准，其目的就是巩固喀喇汗王朝的统治。

一 《福乐智慧》产生的社会背景

（一）《福乐智慧》产生之由

宋代，回鹘社会分裂日甚，宗教战争异常激烈。“10世纪末，于阗佛教徒同疏勒（今喀什）伊斯兰教信徒发生战争，原

---

① 魏良弢：《喀喇汗王朝史稿》，乌鲁木齐：新疆人民出版社1986年版，第88—89页。

② 同上书，第176页。

因是10世纪下半叶时，喀什噶尔一带已为回鹘人在中亚建立的第一个信仰伊斯兰教的王朝即黑汗王朝布格拉汗所统辖。11世纪初，布格拉汗的继位者乙力克汗又派他的兄弟玉素甫喀的儿汗入侵信奉佛教的于阗国，双方发生长期战争达24年，结果于阗国王战败身死，于阗完全被伊斯兰教势力所征服"。[①] 宋咸平四年（1001年），喀喇汗王朝攻下于阗。斯坦因在《古代和阗——中国突厥斯坦考古探察的详细报告》中对此有记载：

> 当哈森布格拉汗正在西突厥斯坦为重建信仰而战的时候，喀什背叛伊斯兰教。苏丹当时派他的兄弟喀的儿汗到马当（Madain）乞援于四"依玛木"（Four Imams），而他自己赶回取喀什。他消灭了楚克他拉施得率领的异教徒，并追逐到英吉沙，但他自己却为努克他拉斯得所杀。此时玉素甫喀的儿汗出现在喀什，他身旁有为"依玛木"派来的大队奉教的战士。异教徒退却至和阗（于阗），玉素甫喀的儿汗以四万士兵攻之。于阗被围达二十四年之久而陷落。[②]

在此期间，喀喇汗王朝借兵于伊斯兰国家，而西州回鹘、龟兹回鹘、黄头回纥和吐蕃又协助于阗，战争规模和争夺之激烈可想而知。喀喇汗王朝在征服于阗后，便向龟兹发动了战争，约于公元1002年征服龟兹。之后，喀喇汗王朝又向高昌进兵，公元1053年，因契丹拟出兵援助高昌，故喀喇汗王朝停止了进攻。作者优素甫经历过战争，于公元1069年完成《福乐智慧》。他

① 冯家昇、程溯洛、穆广文编著：《维吾尔族史料简编》，北京：民族出版社1981年版，第96页。

② 斯坦因：《古代和阗——中国突厥斯坦考古探察的详细报告》，伦敦出版1907年版，第181页。

曾“离井背乡，漂泊四处”（58 行），由此收集到大量丰富的事实材料。他在《福乐智慧》第七十二章对战争描述道：

要屯集重兵，发动圣战，5485
圣战中捐躯虽死犹生。

焚毁其家园，捣毁其佛像，5486
废墟上把教坊、清真寺建成。

掳掠其子女，做你的奴婢，5487
缴获其财产，使宝库充盈。

《福乐智慧》对于战争有诸多描述：“穆斯林相互敌视，自相残杀”（6481 行）、“战马、征衣、武器，只求四海之内传遍美名”（2277 行）、“要用战刀去实现一切愿望”（2279 行）、“甘愿牺牲生命，横尸沙场”（2281 行）、“捕捉敌人像老鹰抓小鸡一样”（2381 行）。

英雄一见敌寇即跃马扬鞭，2382
争先恐后地冲锋向前。

英雄一见敌寇即变为雄狮，2383
或策马把敌砍翻，或抛尸荒原。

英雄一见敌寇即喜笑颜开，2384
拼搏鏖战，征衣血染。

同时期的《突厥语大词典》（成书于11世纪70年代）对于喀喇汗王朝时期的战争也有描述：

我们势猛如山洪，
攻陷他们座座城，
佛堂庙宇全毁掉，
菩萨身上屙一泡。①

对阵勇士把战挑，
怒目睨视声咆哮，
各种兵器齐上阵，
血污刀剑难入鞘。②

在喀喇汗王朝区域，许多地方都曾经是激烈的战争场地，有众多在战争中丧生的殉道者“麻札”存在。如疏附县的艾尔斯兰汗麻扎；英吉沙县的苏里坦·待里且汗麻扎、沙吾尔·江巴孜麻扎；伽师县的苏里坦·卡拉沙·卡勒·阿他穆麻扎，以及希依提力日木麻扎群等。这些正是历史上宗教战争的遗迹。

刘志霄先生在《维吾尔族历史》中写道：1032年前后，阿里的斤宣布自己为可汗。他的管辖范围包括了全部河中地区，事实上建立了西部喀喇汗王朝。1039年，阿里的斤死后，其子继位。接着，可汗几度易人。在喀喇汗王朝东部，继玉素甫·卡德尔汗之后，其长子苏来曼·本·玉素夫继承汗位。1056年，苏来曼与

① （宋）麻赫穆德·喀什噶里著，校仲彝等译：《突厥语大词典》卷1，北京：民族出版社2002年版，第363页。

② 同上书，第198页。

胞弟穆罕默德作战时，战败被杀。而穆罕默德在位仅 15 个月，便让位给自己的长子胡赛音·本·穆罕默德。胡赛音称汗的后期，发生宫廷政变，胡赛音被自己的一位妻子谋害。继之，依布拉因称汗，他于 1057 年死在战场上。马赫穆德·本·玉素夫继位后，在其侄孙阿山·本·苏来曼支持下，表现出复兴喀喇汗王朝的势头。他曾经出兵伊犁、巴尔喀什湖和阿尔泰山一带。① 对于喀喇汗王朝的宫廷权变，在《福乐智慧》中有形象比喻：

> 帝王居处之所以叫“宫廷”，4246
> 就因为宫廷之人你斗我争。
>
> 嫉妒在宫廷中滋生蔓延，4247
> 哪里有嫉妒者，难得安生。
>
> ……
>
> 因此宫中人互相对抗，4251
> 双方作对，一方会死伤。

11 世纪，喀喇汗王朝发生的最大变化，一是由游牧转向定居，二是皈依伊斯兰教，这是古维吾尔人发展的历史转折点。社会激烈变化必然导致人们思想混乱和国家动荡。各宗教之间、各领主之间争夺激烈，连绵几十年的战争使人民的生活苦不堪言。《福乐智慧》描述道：

---

① 参见刘志霄《维吾尔族历史》（上编），北京：民族出版社 1985 年版，第 156—159 页。

有的像野人，在旷野里漂泊，6156
对真主的畏惧充满心田。

有的衣衫褴褛，驼背弓腰，6157
有的四处飘零，泪水不干。

有的不进饮食，瘦骨嶙峋，6158
有的直立地上，彻夜不眠。

“黑汗（喀喇汗）王朝境内严格保护私有财产，行军事封建采邑制。属于各封建主所有的军队，虽不另给生活费，但大量占有土地，对于人民生活显然是严重的威胁”。[1] 人民生活困苦，世风日下，社会秩序混乱。《福乐智慧》第八十五章满腔激愤地抨击这种混乱的社会：

礼法已经毁坏，末日已经降临，6489
好人也学得了坏人的行径。

有智有知者看得分明，6490
世界日复一日走向沉沦。

子女已不再尊敬父辈，6491
“老头儿”变成了对人的蔑称。

---

① 冯家昇、程溯洛、穆广文编著：《维吾尔族史料简编》上册，北京：民族出版社 1981 年版，第 40 页。

法度典章已变了样子，6492
黑白曲直已颠倒不分。

这一切都是末日的征兆，6493
征兆已见，末日定会来临。

《福乐智慧》有心救世，它呼唤停止战争，建立一个有知识、有道德、有秩序的社会。在第七十一章“觉醒对国王的告诫”中直接喊道：“莫趾高气扬而傲慢无礼，莫以兵马众多而不可一世”（5211 行），“莫与他人为敌，莫伤他人之命”（5260 行），“莫施害于人，迷失了正路”（5262 行），它“规劝人民弃恶扬善，阻止人们的邪恶行径”（6472 行）。在仔细分析了“国家存亡的原因何在，国家的兴衰是何缘故”（37 行）之后，希望赶快根治战争危害，安邦治国，“把法度典章制定，让仁慈者居高位，把狂悖者扫清”（6594 行），以挽救即将末日的社稷，这是《福乐智慧》产生之由。此见，《福乐智慧》同时是一部倡导和平，反对战争之书。

（二）《福乐智慧》产生背景之争议

在《喀喇汗王朝史稿》中，关于喀喇汗王朝时期的主要经济状况，即农业是发展了还是衰退了，学者有不同见解：“一种意见认为，喀喇汗王朝对河中地区的征服，严重地影响了农业：泽拉夫珊河流域的许多土地被荒废，一部分土地从农民手中夺走，变为牧场。但是，另一种意见则认为前一种意见是没有任何根据的”。[①] 此处就《福乐智慧》产生背景的争议举两种代表性

① 魏良弢：《喀喇汗王朝史稿》，乌鲁木齐：新疆人民出版社 1983 年版，第 158 页。

说法：吴昌年先生认为，《福乐智慧》是喀喇汗王朝“黄金时代”的产物。“诗人当时所处时代，内外战争已基本结束，喀喇汗王朝处于比较安定的环境，经济开始出现繁荣。……正是经历了840年以后种种变革的社会母胎，才孕育了《福乐智慧》这部巨著，它是维吾尔社会经济、文化进步、生产力发展、生产方式变革的产物。”①《福乐智慧》确有反映当时农业、畜牧业、手工业、商业以及商队贸易活跃的情景。它在第十九章描述道：

从此天下大治，百姓富裕，1039
人人为国君祈祷祝福。

黎民摆脱了忧愁劳苦，1040
羔羊和野狼在一起游憩。

国家兴旺，法度健全，1041
君王是福运有增无已。

国运昌盛，持续多年，1042
普天下庶黎走上了正路。

增添了无数的城堡村镇，1043
府库中堆满了金银财富。

刘志霄先生则认为：《福乐智慧》是喀喇汗王朝社会矛盾加

① 吴昌年：《论〈福乐智慧〉的哲学思想》，《新疆社会科学》1985年第6期，第51—56页。

剧，由昌盛走向衰落时期之产物。他就此问题分析了公元840年回鹘西迁后，维吾尔社会经历的定居农耕经济代替游牧经济，阶级关系取代血缘关系，萨满教变更为佛教和伊斯兰教，宗教战争和非宗教战争旷日持久。在此背景下，统治阶层矛盾激化，汗国分裂，社会动荡，正是为社会安定和发展寻找出路，才是《福乐智慧》问世之因。① 在《福乐智慧》附篇之二中，有大段描述表达了对社会现实的不满：

好友们抛弃了真挚友谊，6468
亲人们抛弃了骨肉亲情。

卑者无礼貌，尊者无知识，6469
狂悖者泛滥，温顺者绝踪。

人们为金钱而沆瀣一气，6470
有谁为真主而正道直行。

《福乐智慧》是“黄金时代”的产物，同时也是“矛盾时代”的产物，这两种说法并无原则性分歧。在回顾漠北回鹘西迁后发生的历史变革中可以看出，喀喇汗王朝就是在这样的动荡与曲折中改革、发展并出现经济文化逐渐昌盛的形势。“回鹘西迁以后，在经济、政治、文化、宗教、社会生活习俗等方面都发生了巨大变化。喀喇汗王朝时期，农业、手工业已发展成为社会生产的基本部分，定居和城市化也普及了起来。喀什噶尔、巴尔

① 参见刘志霄《11世纪维吾尔社会思想与〈福乐智慧〉》，《西域研究》1994年第1期，第25—29页。

楚克（巴楚）、巴拉萨衮、讹塔拉、法拉甫、撒马耳罕等大的经济、商业和文化中心也都出现了。”[①] 喀喇汗王朝的发展是主要的，但同时喀喇汗王朝也与一切封建王朝一样，繁荣昌盛必然导致权力与财富的再分配，也就必然存在相互争夺而引发的战争与社会动乱。魏良弢先生在《喀喇汗王朝史稿》中，将喀喇汗王朝历史分为四个明显不同的发展时期：初建时期（公元 840—960 年）；政治发展时期（公元 960—1041 年）；经济文化繁荣时期（公元 1041—1141 年）；政治衰落时期（公元 1141—1212 年）。[②] 若依据魏良弢先生划分，《福乐智慧》是在经历了繁荣时期之后，走向衰落时期所著。如上所述，书中的确充满了光明与黑暗、昌盛与没落、正义与邪恶的正反诗句，它应该是社会矛盾的产物。

总的来说，“喀喇汗王朝的赋税和徭役较其前其后的王朝都要轻些，在一定程度上减轻了劳动人民的负担。因此，在喀喇汗王朝时期农业、畜牧业、手工业和商业都得到了相当大的发展，特别是手工业和商业达到了空前的繁荣昌盛。随着工商业的发展，不仅城市规模扩大，而且一批新的城市兴建起来，尤其是在七河地区”。[③] 正是在这种社会基础上才可能涌现一批优秀作家和著作，如伊本·西纳（公元 980—1037 年）及其百万字的《医典》、伊马都丁·喀什噶日（10 世纪后至 11 世纪中）及其《注医典》和《医学大全》、麻赫默德·喀什噶里（公元 1005—1080 年）及其《突厥语大词典》，尤为称道的是优素甫·哈斯·

---

① 郝关中、张宏超、刘宾：《福乐智慧·译者序》汉文版，北京：民族出版社 2003 年版，第 2 页。

② 魏良弢：《喀喇汗王朝史稿》，乌鲁木齐：新疆人民出版社 1986 年版，第 72 页。

③ 同上书，前言，第 1 页。

哈吉甫及其名震千古的《福乐智慧》。

二 《福乐智慧》阐述的主题思想

《福乐智慧》原名“Ⱪutadƣu Bilik”，意为“赋予幸福的知识”，含有“为读者引路，导向幸福”之意。书名之意即主题之意，各国学者根据“Ⱪutadƣu Bilik”词义及对其内容的理解而有各种各样译法，但其主体意思基本相似，并无根本差异。从《福乐智慧》序言之二介绍本书名字即可看出该书主题思想及其意义：

秦人称之为《帝王礼范》，28
马秦人称它为《社稷知己》。

东方人对它十分推崇，29
把它称之为《君王美饰》。

突厥人称它为《福乐智慧》，30
伊朗人称它为《诸王之书》。

《福乐智慧》为汉译名，是由我国著名历史学家冯家昇教授拟定，此译名符合书中意图而沿用下来。在此前后，其他学者亦各有译名。如“匈牙利学者H. 万别里等人，将此书译为《幸福的知识》”[1]；丹麦突厥语学者B. 托姆逊将此书译为《使人幸福的艺术》；苏联学者B. B. 拉德洛夫和K. 凯里莫夫，将此书译为

---

① 李琪：《国际学术界研究〈福乐智慧〉概况》，《新疆社会科学》1986年第4期，第113—115页。

《赐予幸福的知识》;[①] 苏联学者 A. A. 瓦里托娃则据书述内容提出了两种译法:《赋予幸福的知识》和《治辖学》。[②] 苏联中亚历史文化学者 B. B. 巴尔托里德注意到动词形式"kyTaдгy"内含有"kyT"这一词根,此词根除了原意"幸福"而外,还用以表示"汗的尊严",相当"陛下"之意,故他将此书译为《适合君主的知识》。[③] 土耳其学者伊·哈菲苏鲁教授在《〈福乐智慧〉及其在我们文化史上的地位》中认为,《福乐智慧》是"统治的知识"、"权力的知识",他将《福乐智慧》译为《国家的学说》。[④] 另一位土耳其学者赛德尔·买合苏提·阿尔沙力教授认为,《福乐智慧》"对国家机构、政权法律、社会道德进行了探讨"[⑤],他将《福乐智慧》译为《法学手册》。[⑥] 由各国学者所译书名足见此书的主题思想,就是治理国家、整肃社会。

在《福乐智慧》序言之二,由后人明确点出该书主题思想:

此书对于人们大有用处,34
特别是对安邦治国的君主

人君应具备什么条件,35
哲人在书中均有论述。

---

① 新疆社会科学院民族文学研究所编:《〈福乐智慧〉研究译文选》(一),乌鲁木齐:新疆人民出版社 1991 年版,第 48 页。

② 同上。

③ 同上书,第 48—49 页。

④ [土耳其] 伊·哈菲苏鲁:《〈福乐智慧〉及其在我们文化史上的地位》,伊斯坦布尔 1980 年版,第 34 页。

⑤ [土耳其] 赛德尔·买合苏提·阿尔沙力:《突厥史和法律》,伊斯坦布尔 1947 年版,第 97 页。

⑥ 李琪:《国际学术界研究〈福乐智慧〉概况》,《新疆社会科学》1986 年第 4 期,第 113—115 页。

什么东西是君王的屏障，36
国家应有怎样的法度。

国家的存亡原因何在，37
国家的兴衰是何缘故。

还有军队和将帅士兵，38
屯兵的地点，进军的线路。

书中都曾分章论述，39
一一作了精辟分析。

在第十一章，由作者自述了写作该书的目的与主题思想：

我给此书起名叫《福乐智慧》，350
愿它为读者引路，导向幸福。

我讲了自己的话，写成此书，351
让它做执掌今生来世的手臂。

人若掌握了今生来世的命运，352
毫无疑问，定会事事吉祥如意。

由此，《福乐智慧》是一部治国安邦的思想纲领与实施方案，治国安邦即社会健康，也是一部“为读者引路，导向幸福”之书，书中主要阐述的主题是社会和谐与幸福之关系，这是依其内容而锁定的主题。

三 《福乐智慧》四位人物的社会意义

苏联著名学者 A. H. 科诺诺夫说："《福乐智慧》不是并且也不可能是像某些人所认为的那样，是一部枯燥无味的道德说教书。这是一部哲学作品，其中分析了人生意义和作用，确定了人在社会里的行为准则和义务。与此同时，也无所畏惧地抨击了当时的社会。"[①]《福乐智慧》着重探讨了治国安邦的指导思想和途径——善德、公正和秩序。善德用以教化民众向善，公正用以维系社会制度，秩序用以规范民众的行为。《福乐智慧》将这些理念寄予四位人物，赋予他们不同意义，以期实现社会健康与发展。它在第十一章有明确表述：

这日出象征着公正法度，355
这月圆代表了欢乐幸福。

然后我又讲到大臣贤明，356
他代表了智慧，提高了人的价值。

最后我又讲到修道士觉醒，357
赋予他以"来世"的含义。

（一）国王日出象征公正和法律

这些内容主要体现在第十七、十八章。国王为一国之主，他勇于承担"公正"治国之责任，他接纳贤良和重用人才，让他们参与国事，共同建立能使人民"安居乐业"的国家，他将全

---

① 新疆社会科学院民族文学研究所编：《〈福乐智慧〉研究译文选》（一），乌鲁木齐：新疆人民出版社 1991 年版，第 56 页。

部智慧奉献给了国家，带领人民走出困境。同时，国王是一位兼有果敢与宽厚两种美德之人，他充满自信地将自己的秉性比做太阳。

我的秉性也和太阳一样，826
充满了永无亏损的正义。

……

我的法度和太阳一样，828
普及于万民而不分彼此。

……

我的行止和太阳一样，832
我遍临黎庶，使他们各得其宜。

(二) 大臣月圆象征幸运与幸福

大臣月圆承担劝诫引导，将国家引入幸运之责任，他与国王的对话涉及正直与幸运，他是“忠心耿耿，效力于国君”（763行）之人。月圆将自己一生献给了国家，他在临终之际对其子所言和给国王所留之信，构成了《福乐智慧》欲表达正义观点之价值，即治国公正才能带领民众踏入幸福之理。这些内容主要体现在第十八、二十一、二十二和二十三章之中。

他办事兢兢业业，952
起早睡晚，夙夜匪懈。

他认真供职，勤勤恳恳，953
国王对他的宠幸与日俱增。

月圆在宫中历有年所，954
成绩卓著，获得了尊荣。

（三）大臣贤明象征智慧与理性

大臣贤明承担以智慧管理国家，使社会安定之责任。贤明进入宫廷，全力以赴地奉献自己的聪明才智，他与国王、觉醒有许多对话，阐述了治理国家和规范社会的看法，他提出了许多贯穿健康思想的治国之道，小至生活方式、交往礼节、膳食健康；大至治国、军事路线、公正执法，等等。这些内容构成了《福乐智慧》的治国之法。就连国王也称赞贤明："消弭暴政，建立法度，这一切善行全靠的是你"（3121 行）。这些内容主要体现在第二十六章至第六十六章中。

他建立了良好的法度，1770
量人之才而加以任用。

消灭了国内的暴政酷法，1771
纠正了自身的不良行经。

法度建全，国内大治，1772
社稷巩固，君主欢欣。

（四）修道士觉醒象征来世与知足

觉醒是一位修道士，不追求高官厚禄，明理知足，承担了揭

露社会弊端和道德教诫的责任。《福乐智慧》塑造“身穿羊毛衣、口吃大麦粥、隐居山林”的觉醒形象，至少有两个目的：一是借觉醒之口告诫人们，要社会和谐，不要争斗，信仰真主，洁身自好；二是通过觉醒对贪欲进行猛烈揭露、抨击和鞭挞，告诫人们贪图安逸、聚敛财富、追名逐利、追求欲望是社会败坏之源。前者体现在第四十一、四十二和四十三章，其观点表述在觉醒与贤明的辩论内容中；后者体现在第七十一章“觉醒对国王的告诫”中，此章共有335节双行诗，是《福乐智慧》中节数最多、分量最重之章。觉醒直陈己见，尖锐地揭露和谴责国王以及社会上的贪婪、狂妄和卑劣低下的行径。

国君啊，你仔细看看自己，5361
为一己之身积蓄了多少财富。

海中的珍宝对于你无穷无尽，5362
海底的珠玑对于你无尽无已。

褐色地层中的金银财富，5363
你都要掘取来填充宝库。

山涧麓底埋藏的奇珍异宝，5364
国君啊，你还挖得不知满足。

你征收大地上结出的粱谷，5365
用来装满自己的粮库。

飞禽、走兽，还有水中的游鱼，5366

严君啊，无一能从你手中逃走。

无论是白鹄、黄鹄、大雁、水鸭，5377
还有大鸨、鹌鹑、天鹅、锦鸡。

抑或是天穹中成群翱翔的黑鹰，5378
苍狼啊，它们也都难以逃逸。

你的猎鹰使飞禽无以飞翔，5379
你的猎豹、猎犬使走兽绝了踪迹。

你使有父者失去了父亲，5380
你使有母者沦为孤儿。

世间万物对你无穷无尽，5381
英主啊，你的寿命却有尽时。

觉醒的道德教诫收效明显，国王听罢此言，哭声呜咽地对觉醒说："尊者啊，我已迷失了正路，是你将正路给我指出。觉醒啊，请你为我祈福，让真主赐予我善德的路途"（5400—5401行）。觉醒无疑为社会改造起到一定作用，但《福乐智慧》认为觉醒是"厌弃人世，看破红尘，隐遁于山林"（3148 行）之人，不能承担社会进步之大力推进作用，这可能便是作者最终未能让觉醒长寿之用意。

《福乐智慧》四位主要人物中有两位早逝，应该是作者独具匠心之意，让象征幸运的月圆和知足的觉醒较早地离开人世，而象征正义的日出和智慧的贤明得以长寿，足见作者重视后两种特

质，认为治理国家更应该依靠公正和智慧，这是国家的精神支柱，具有永恒价值。《福乐智慧》在第九章“对善行的赞颂并略论它的益处”中表示：

世界上两种人最为显贵，265
一是伯克，一是硕学之士。

除此二者之外，全都是畜群，266
你愿做哪一类，全在你自己。

你属于哪一类，请告诉我，267
愿你做前二类，莫走第三者之路。

伯克用刀来治理人民，268
学者用笔指明康庄道路。

他们都留下了良好的法度，269
谁若获得这遗产，定有前途。

此处，伯克是君主，象征正义，是社会稳定之性质；学者象征智慧，是社会管理之质量，唯此二者不可或缺，而幸运之士和修道之士尽管值得称慕，却可有可无或与世无济，并非能依靠他们治理国家，他们仅发挥教诫作用。《福乐智慧》专辟六章：第二十一、二十二、二十三、七十一、七十四、八十一章，是专供月圆和觉醒留下警世之言的章节，“死者给活者的遗产是语言，继承这份遗产大有好处”（270 行）。

《福乐智慧》中四位人物提供了四种教诫意见，抛去部分宗

教教诫内容不论，即可看出日出象征公正和法度，月圆象征幸运和福乐，贤明象征知识和智慧，觉醒象征知足和来世。这实际上代表正义、幸运、智慧、知足四种思想体系和四种政治理念，也是四种基本治国理念，统领治国规范和社会道德观念。优素甫·哈斯·哈吉甫之所以将此书献给喀喇汗王朝的汗王，并在宫廷诵读，其用意十分清楚，就是进谏国王桃花石·布格拉汗正确的治国之道，并企图通过国王推行社会健康之主张。如此，《福乐智慧》作为劝诫之用，塑造四位人物均具有极高的社会意义。

第三节 《福乐智慧》社会和谐的思想与方法

《福乐智慧》从第二十八章至第三十七章，以建立“治国安邦”命题出发，用相当篇幅谈及国王、大臣、将领、御前侍臣、宫监、使节、书吏、司库、御膳监、侍酒官的地位与职责。然后，从第五十一章至第六十章，论及如何对待学者、医生、巫师、圆梦者、星占士、诗人、农民、商人、牧民和工匠的问题。《福乐智慧》提出了在善德、公正和法制等基础上，建立和谐社会应遵循的基本思想与方法。

一 爱众亲仁的人本思想与方法

“泛爱众而亲仁”，这是孔子思想。孔子曰：“入则孝，出则悌，谨而信，泛爱众而亲仁。”[①] 孔子是以“仁”和“孝”为中心建立社会的伦理观。在《福乐智慧》中有“ədgülük”一词，是回鹘文，汉译为“仁”或“善”，在全书共出现 142 次，它对

---

① 程树德撰、程俊英、蒋见元点校：《论语集释》卷 1《学而上》，北京：中华书局 1990 年版，第 27 页。

于“仁道”或“善行”极为重视，其社会伦理观与孔子并行不悖，也宣扬人道治国。它说：

君王善良，正道直行，455
人民的日子将福乐无尽！
对男儿来说，美名是神圣之物。456
美名即是他永恒幸福的表征。

君主若以人道来治理国家，457
他将是一位多好的国君！

何谓“善”?

国王说：“若问善德的秉性，它是不顾自己，专利于他人。它专为所有的人们行善，却从不居功，要别人感恩。它不求利己，只为他人造福，造福于他人，而不求回赠。”(856—858 行)

月圆说：“优良品德乃为善之本，品德优良，其乐无已。”(1255 行)

贤明说：“善德即意味着真诚正直，细想起来，人生的含义也如此。谁若行为善良，即是永生，谁若行为邪恶，虽生犹死。”(5922—5923 行)

觉醒说：“对所有的人等均应温言婉语，要和颜悦色，态度可亲。”(5222 行)

《福乐智慧》指出：人是国家的基础，国家的目标是为人民谋幸福，要实现此目标的关键是治国，治国在于有位好国王。在第二十七章“贤明向国王讲述智慧的形容”中，贤明以智喻人，力劝国王行善：“性情温柔，态度持重，对一切生灵抱一片仁心”(1852 行)。在第二十八章“贤明论国君应具备的条件”

中，提出国君应该“对广大庶民要心怀仁慈，要心地善良，多积善功；莫危害庶黎，要造福于民，要品德优良，要剪除坏人”（2160—2161 行），“要慷慨善良，知耻知礼，要仁爱为怀，保护人民”（2169 行），并对国王提出了一系列要求：

要博学多智，爱护人民，1964
要知足不贪，心地宏仁。

要时时处处多兴善举，1965
要知耻知礼，富有温情。

这样的伯克才配做人君，1966
这样的君主有好的子孙。

《福乐智慧》对君主有两大要求：一是要仁爱人民，德化风气，文明治国；二是应知足、知礼、知耻，心地宏仁，多兴善举。在第七十一章“觉醒对国王的告诫”中，觉醒也力劝国王：“对一切人等均应慈悲为怀，莫施害于人，迷失了正路”（5262 行），“对普天下庶民要仁爱为怀，对尊者卑者都要讲究礼数”（5197 行），并指出：

国君应当慷慨，使众人获益，5358
使普天下庶黎均沾其利益。

一国之主啊，愿你如旭日生辉，5359
让百姓在你福荫下丰衣足食。

你的肩头承受了真主的托付，5360
要好生照管，真主会审问你。

《福乐智慧》字里行间显现一片仁爱真情，它说："人不可惜，人情可惜，男儿不可惜，正道可惜"（1546 行）。它强调：

请听一位人杰是怎么说的，5787
人情乃是真正之人的标志。

豪士啊，要以人情为重，5788
是人就该有人的情义。

做真正的人，对人报以情义，5789
千万莫要辜负了"人"的称呼。

书中四位人物相互交往渗透着仁爱和真诚，日出国王与大臣月圆、贤明之间体现的是君臣挚情；月圆与贤明之间体现的是父子深情；贤明与觉醒之间体现的是亲缘善情；日出国王与觉醒之间体现的是诚信友情。其中，月圆对贤明——父对子和日出对月圆——君对臣的感情尤为感人。月圆在病榻上，首先想到的是教导儿子贤明，"人无须有财，而须有善行"（1307 行），"为国王效力要诚心诚意"（1507 行）。他在临终时向国王托孤，请求国王让贤明"学习道德学问，让他以才德立足于人间。让他品德善良，行为高尚，让他有益于王事，能挑重担"（1489—1490 行）。月圆去世，"国王住了口，泪水滚流，起身走出，满怀悲愁。返回到宫中，心绪缭乱，闭门独处，数日悲戚不休"（1562—1563 行），并

劝说贤明不要过度悲伤："你父亲去了，我就是父亲，我当你父亲，你犹如我子"（1552 行）。一个君王对臣下如此用情，实属仁爱感人！而贤明得知觉醒去世，也"痛哭失声，捶胸顿足，泪如泉涌"（6292 行），他与国王各取觉醒的一杖一钵，留作纪念。

《福乐智慧》淡化了阶级观念，提倡仁爱，相互尊重。它赞扬：

农人们个个都慷慨大方，4416
满足于真主的赐予，心怀宽广。

一切生灵都需要农民，4417
飞禽、走兽也须他们提供食品。

商人从东方周游到西方，4423
会助你实现美好的愿望。

世界上无数的珍宝和绸缎，4424
全都来自他们的身旁。

牧人们可靠、诚挚、心地纯正，4440
不会把自己的负担转嫁别人。

饮食、衣物、战马和骑乘，4441
连载畜驮牲也得他们供奉。

工匠对你也是有利之人，4457

英雄啊，接近他们终会获益。

铁匠、靴匠，还有皮匠，4458
漆匠、弓矢匠，还有画师。

《福乐智慧》要求依据各类阶群特点善以对待：

对待农民“你应该和他们多多结交，态度要和蔼，语言要美好”（4418 行）；

对待商人“应该慷慨大方，你的名字由此而四处传扬”（4430 行）；

对待牧民“与他们往还，与他们交际，使他们温饱，在公正中度日”（4444 行）；

对待工匠“应及时把工价付予，为他们提供饮食要宽宽裕裕”（4462 行）；

对待“一贫如洗的百姓，要为他们施舍，多举善行”（4469 行）；

《福乐智慧》主张仁善和慷慨，它说：“喂，万民之精粹——巨贾富绅，散尽你的财富，修积善德”（5296 行）。

有一位贤者说得多么分明，3704
他以忠诚出名，受人尊敬。

心儿相近，天涯变为毗邻，3705
亲近的真谛存在于人心。

如果怀抱着真情实意，3706
东西方仅隔着一道山岭。

《论语·颜渊》曰：“子为政，焉用杀？子欲善而民善矣。”[①] 只有君王崇尚仁爱，其行下效，百姓也会随同，而不必运用严刑酷法。《论语·子路》曰：“苟正其身矣，于从正乎何有？不能正其身，如正人何？”[②] 又曰：“其身正，不令而行；其身不正，虽令不从。”[③] 只有君王在仁爱道德上做出榜样，才能去引导人民。《福乐智慧》与儒家经典一样，重视为政者的道德修养，把一切问题归咎于人的品质，尤其对于统治者个人品质所视甚高。这在第十二、二十三、二十八和七十一章内容中，专门强调了国君“首善自身”之意义。兹举一段：

如今你若企求万事皆善，5200
人君啊，你先该首善其身。

你若想涤清一切污秽，5201
涤净自身，庶黎自会洁净。

国君乃是万民的首领，5202
首领到哪里，庶民紧跟。

庶民不良，有国君整治，5203
谁能够整治得了不良的国君。

---

① 程树德撰，程俊英、蒋见元点校：《论语集释》卷25《颜渊下》，北京：中华书局1990年版，第866页。

② 程树德撰，程俊英、蒋见元点校：《论语集释》卷26《子路上》，北京：中华书局1990年版，第911页。

③ 同上书，第901页。

你要端正行止，端正品行，5204
庶民自会变好，你也安心。

《福乐智慧》严厉地谴责“暴政”：

残暴的国君使国祚衰败，2030
人民岂能长久忍受暴政？

请听博学之士的名言：2031
暴君的政权不能久存。

暴政似火，能焚毁一切，2032
良法似水，使万物滋生。
明主啊，你若要国祚长久，2033
须推行良法，保护黎民。

良法使国运昌盛，人民兴旺，2034
暴政使国祚衰微，天下不宁。

《福乐智慧》把“善德”、“仁政”提高到“万物滋生”、“国祚长久”、“国运昌盛”、“人民兴旺”之高度，强调以仁治国，以善施众，“你若想做今生来世的主人，办法只有一条，就是多兴善举”（226行）。《福乐智慧》有孔子“仁爱”的儒学思想，但在思想境界上似有所开拓。儒学思想历来轻视劳动人民，轻视商业和科学技术，而《福乐智慧》则劝谕君王要善待农民、牧人和贫苦大众，善待商人、工匠和星占士，其目的就是追求建立一个和谐的健康社会。这是一种人本治国的健康思想，比西方

“人本主义”早八百余年。

二　公正守序的法制思想与方法

喀喇汗王朝的民族矛盾和阶级矛盾异常激化。如前所述，臣弑君，子弑父，妻弑夫，皇室内部经常为争夺皇位而发生流血斗争，极大地破坏了社会秩序。于是，《福乐智慧》强调公正守序的法制思想，它提出：“审理百事，以正义为本，无论你是伯克，还是奴隶”（809 行）、“无论是儿子还是亲友，无论是异乡人，还是过客；在法度上都要一视同仁，对他们的裁决毫无二致”（817—818 行）。唯有“正道直行，执法公正，只有如此，社稷才能鼎立长久”（5170 行）。《福乐智慧》试图以公正的法制手段规范国王与臣民的行为。它劝诫：

制法者啊，要制定良法，1458
制定了酷法，作法自毙。

明君啊，莫要制定酷法，1459
制定了酷法，当不成君主。

谁若在生前制定了酷法，1460
身后定会臭名昭著。

谁若是制定了好的法度，1461
他的名字将流芳千古。

1911 年，在新疆莎车发现了一批阿拉伯文和回鹘文契约文

书（回历473至529年，公元1080—1135年），[1] 可佐证当时喀喇汗王朝的社会法制情况。牛汝极先生翻译和研究了第一号莎车阿拉伯语有关土地纠纷的法律文书（公元1082年），并与《福乐智慧》产生的社会背景作了比较，他在《莎车出土的喀喇汗王朝阿拉伯语法律文书与〈福乐智慧〉研究》中认为："这件莎车阿拉伯法律文书记录了一起土地纠纷案件的审理全过程，对于了解喀喇汗王朝时期的法制史、桃花石·布格拉汗的法制思想及统治措施提供了极其珍贵的史料。《福乐智慧》说：'建立了法度，普天下大治，随着法度的建立，汗的声威大震。'这件法律文书显示，法庭的审判是公正的，这个时期的喀喇汗王朝法制是健全的，优素甫·哈斯·哈吉甫对桃花石·布格拉汗的颂扬是可信的。"[2]《福乐智慧》将法制看成是体现社会秩序之基石，它首先强调确立社会公认的法制；其次，强调公正严厉地执行法制；再次，强调诚实地服从法制。《福乐智慧》在历数有法、执法、守法三者意义时，特别强调公正执法的意义。它指出：

遵循礼法的公正国君，3461
能使幸福之光普照四方。

哪儿的国君以公正驰名，3462

---

① 据罗斯（Denison Ross）报道，1911年在新疆莎车郊外一个果园里发现一批阿拉伯文和回鹘文契约文书，后送交英国驻喀什总领事马继业（George Macartney）手中，此人又交到印度政府，由当时的印度考古总监保存。"W. Barthold, The Bughra Khan intentioned in the Qudatqu Bilik"，BSOAS. Ⅲ. 1：151—8. 1923. 罗斯在其文章中所加的注释说明了这批文书的来源。

② 牛汝极：《莎车出土的喀喇汗王朝阿拉伯语法律文书与〈福乐智慧〉研究》，《西域研究》1999年第3期，第99—104页。

男儿应投奔他，寻求福运。

公正的法度是苍天的支柱，3463
支柱倾斜，苍天断难撑住。

《福乐智慧》反复论述的内容是“公正”，“欲使社稷的基石巩固坚牢，你就应在执法时恪守公道。倘若你要做来世的主人，我要说的也仍是坚守公道”（5172—5173行）。伊斯兰教确信“安拉”和其使者穆罕默德是最完美公正的道德楷模，其品行无懈可击，他们“远离我眼外，却近在我心底”（11行），而给世俗世界做出实际表率的应是受真主之命而统御万民的国王。因此，它在论及公正时特别告诫：

须知正义乃社稷之基石，819
君王正直，才能生存下去。

有一位智者曾讲到这点，820
谁要听智者的话，诸事顺利。

社稷的基础建于正义之上，821
正义之道乃社稷的根柢。

君王对人民执法公平，822
定会实现愿望，万事如意。

当时，喀喇汗王朝需要有效地组织和协调社会生活，故《福乐智慧》强调“公正守序”。就书中内容而言，公正守序

包括两个确指的含义，即人的社会地位和社会责任。前者是认可与己相关的权利和利益，后者是要求人承担自己对社会的责任。《福乐智慧》认为，由社会地位和社会责任规范的公正与法制，是社会安定之根基。因此，它也有“三纲五常”式治国之本，它以“臣事君以忠”为核心，极力宣扬忠君思想，如“臣仆为国君效劳要忠贞不渝，建立了功劳，会百事顺遂”(615 行)、“臣仆若能讨得君王的欢心，他才能受到君王的器重”(845 行)、“要热情满腔，忠心耿耿，保管好器皿，履行责任”(2905 行)。《福乐智慧》同样有“为人君，止于仁，为人臣，止于敬；为人子，止于孝；为人父，止于慈；与国人交，止于信”[①] 之伦理道德准则，强调臣对君，子对父，民对国的服从，并建立了以忠孝为本位的社会伦理观。《福乐智慧》第二十八至三十八章，展示了喀喇汗王朝时期的各种官职：大臣、将军、内侍官、使节、御前侍臣、书吏、宫监、宫廷司库、御膳监和侍酒官等，文武百官相当齐备，并依据各种官职情况，分别论述了文武官员应具备的条件及其责任。同时，在第四十七章至第六十章也制定了对于被统治阶层，哲人、医生、诗人、农民、商人、牧人、工匠的管理制度，它将被管理者分为三种等级加以管理：

庶民分为三等，要分别治理，5560
莫施暴虐，暴政会危害社稷。

那豪绅巨富们首居其一，5561
英主啊，他们在国人中最具强力。

---

① 陈成国点校：《四书五经·大学》，长沙：岳麓书社 1991 年版，第 1 页。

其次便是家道小康之户，5562
小康者干不出富豪之举。

居其下者是困苦的贫民，5563
首先要对他们加以保护。

莫使小康者负担富豪的赋役，5564
那会使小康者败落，家遭凋敝。

莫使贫困者负担小康者的赋役，5565
贫困者必因饥饿而死，断了根基。

若关注贫困者，他们会成为小康，5566
小康者得以养息，便能够致富。

贫困者成小康，小康者会变富，5567
小康者变富，国家便富足。

《福乐智慧》对于百姓应尽义务有如下具体规定：在第七十二章“贤明对国王论治国之道”中重墨写道：

百姓身负对你应尽的三项义务，5579
你听着，要他们遵循不误：

一是要他们对诏谕毕恭毕敬，5580
你诏示什么，都应遵照办理。

二是要他们不得抗缴国库的赋税，5581
英主啊，要令其按时缴纳赋租。

三是要他们和你的敌人为敌，5582
你喜欢谁，他们也应将谁爱护。

《福乐智慧》同时提出：

此外还有济济的学者贤士，5587
让他们为黎民传授知识。

还有教规巡检应有强力，5588
巡游民间，将邪恶剪除。

让商人们保管好自己的储存，5589
让工匠艺人们传艺给学徒；

让农夫们精心种好稼禾，5590
让牧人们繁衍增殖牲畜。

各守其职，各走正道。“如此，你的左右将是精粹之士，政事清明而国家大治”（5595 行）。当然，《福乐智慧》是站在时代角度，明确强调君主的支配作用和君主使用的权力，而论及其他层次人物时，则强调其责任及履行职责的范围，以此承担对于社会秩序的义务，这虽有失公正，但毕竟“公正治国”的主导思想是进步的。

三　礼仪社会的发展思想与方法

公元840年，回鹘汗国被黠戛斯所破，大部分回鹘人西迁至西域。西迁前，回鹘人曾经过着“居无恒所，随水草流移”① 的游牧生活。牧民为了生存，到处漂流，逐求水草，全部资产就是蓄养的牲畜，在艰苦的自然条件下不断地迁徙和流动，在政权骤兴骤衰，各部落纷争称霸的情况下，他们形成了粗犷剽悍、勇于争斗、爱兵习武和“重兵死，耻病终”② 的尚武精神。这是由于特殊的政治、经济和自然环境形成的游牧民族特有的生存价值观。西迁之后，游牧民的漂泊生活状况有所改变。西迁之意义如《西域文化史》所述：“回鹘部从漠北迁居此地具有重大意义。因为他们迁到这里后抛弃了原来的游牧生活，转为定居成为城廓之民了。”③

据《世界境域志》记载，王朝境内各类游牧民转入定居的过程自10世纪开始。10世纪末的喀什噶尔和七河地区的样磨人、葛逻禄人、回鹘人已经转入定居或半定居状态，住在村庄里，且有各部突厥语居民杂居一起，甚至阿图什“一个村子里有三种突厥人：样磨人、葛逻禄人和九姓古斯人”④。魏良弢先生在《喀喇汗王朝史稿》中说：“喀喇汗王朝时期最显著的特点之一，是城市规模的扩大和城市数量的增加，这正是这一时期社会经济普遍高涨的结果。……城市数量的增加，主要是在七河地区，出现了系列的新城，如卡拉丘克、卡尔纳克、卡利亚雷克、

---

① （唐）李延寿：《北史》卷99《突厥传》，北京：中华书局1974年版，第3303页。

② 同上书，第3289页。

③ ［日］羽田亨著，耿世民译：《西域文化史》（《西域文明史概论》外一种），北京：中华书局2005年版，第114页。

④ 王治来、周锡娟译：《世界境域志》，新疆社会科学院中亚研究所编印1983年，第66页。

伊基—乌古斯、阿什纳斯等。考古资料证明伊犁河谷在10至12世纪兴起了56个城镇。楚河谷地过去的一些居民点，在这一时期发展成为城市。在一些离商路比较远的地方也出现了新的居民点。这些都与游牧民转入定居和手工业、商业的发展有关系。作为王朝首都的巴拉萨衮、特别是喀什噶尔，还有王朝东部的和田，在城市规模上也应有较大的发展。"① 随着经济发展，游牧民生活方式亦由原来逐水草而居的草原游牧式转变为半农耕式，与之相适应，原本善骑射、好争斗的游牧文化亦渐变为较稳定的农居型文化了。埃及著名学者艾哈迈德·爱敏在《阿拉伯—伊斯兰文化史》中指出："只有先安定了生活，然后动脑筋来改善生活，人类才会进化到文明的领域。"② 正是较为文明的定居生活，使游牧民族抛弃了尚武习气，可以坐下来学习知识，逐渐进化到文明生活之中，时时做到"文雅、娴静、温和、庄重"(1416行) 了。

就喀喇汗王朝整体而言，喀什噶尔和于阗一带是比较富裕之地，但有些地方则不然，某些草原粗放式的游牧习气依然存在。在《世界境域志》第十二章"关于九姓古斯国及其诸城镇"中述其居民："他们是一个好战的民族，拥有大量的武器。他们随气候之适宜，冬夏沿草场转移迁徙。"③《福乐智慧》中也见粗陋现象，它批评道：

---

① 魏良弢：《喀喇汗王朝史稿》，乌鲁木齐：新疆人民出版社1986年版，第200—201页。

② ［埃及］艾哈迈德·爱敏：《阿拉伯—伊斯兰文化史》，北京：商务印书馆1999年版，第4页。

③ 王治来、周锡娟译：《世界境域志》，新疆社会科学院中亚研究所编印1983年，第65页。

黎民处世没有品行，4321
不懂得礼法，不懂规程。

但是，没有他们事情也难办，4322
要善言相待，却不能结为友伴。

黎民的行为粗俗不堪，4323
要珍重自己，莫被他们污染。

黎民的举止任性荒唐，4324
处事为人与其秉性相当。

《福乐智慧》又道："牧人任性自由，不受羁束。他们不循礼法，莽撞而粗鄙。与他们好言相处，但勿引为知己，无知的炽俟人愚昧而顽固"（4446—4448 行）。《福乐智慧》对此深恶痛绝：

另一件不良行为是粗鄙，341
它会把邪火引向别人家里。

另一件是性情暴躁，语言污秽，342
开口骂人，能伤人心脾。

一个人如果有上述毛病，343
幸福欢乐将从他身边离去。

《福乐智慧》相信："贪婪的人行为粗鄙，粗鄙是无可救药的病恙"（2848 行）、"要循礼而行，僭礼越轨之徒会贻人以患"

(4603 行)、“不懂规矩的无知之徒，与他人交往不能成事”(4606 行)。《福乐智慧》认为：

凭借刀枪可把社稷迅速夺到，2426
没有文治则不能治国兴邦。

凭借刀枪虽可夺得社稷，2427
然而它却难以日久天长。

文治出现在哪一个地方，2428
那里的庶民就能获得吉祥。

《福乐智慧》强调：“执法应以正义为基石，社稷因礼法而鼎立人间”(5285 行)、“要用礼法来治理百姓，让国中的恶行烟消云散”(5498 行)。它反复吟咏“礼仪”，强调“文治兴邦”，书中论述礼仪的诗句颇多，此处仅采撷几句：

捕捉我的人要谦恭有礼，703
要谦卑温和，语言甜蜜。

要稳健持重，行止有度，704
要不沾坏事，远远回避。

积攒的财物，要用得其所，705
要举止端正，仪态映丽。

对于尊贵者，要尽心效力，706

对于卑贱者，要说话和气。

对于人们，不盛气以临，707
对于弱者，不嘲笑欺侮。

《福乐智慧》第七十章将礼仪问题作为社会健康乃至人体健康的一个有机联系加以认识。它明确礼仪的内涵、外延及其实际功能，认为礼仪决定社会风气，与健康有关。觉醒说：

萨拉姆[①]——乃祈人安康之途径，5055
道毕“萨拉姆”，安康基石便能奠定。

萨拉姆乃为人祈求和平宁静，5056
道毕“萨拉姆”，灵魂方能安宁。

有句话说得与此相近，5057
正直的君主，请你细听：

施礼者为人祈祝平安，5058
受礼者便会获得太平。

“萨拉姆”乃是康泰的保证，5059
答礼者会因此健康安宁。

从第五十至六十章，贤明论如何对待各种人中，依稀可以看出

---

① 维吾尔族人见面时问好的用语，源于伊斯兰教习俗。

喀喇汗王朝的阶层排序：圣裔、哲人、医生、巫师、圆梦者、星占士、诗人、农民、商人、牧人、工匠，这显然是以掌握文明礼仪知识多寡为据而进行排序的。《福乐智慧》是11世纪喀喇汗王朝处于混乱状态时，为趋于末日的王朝寻找出路而提出的一套治国纲领，目的是促进喀喇汗王朝的发展，实现其所描绘的“明君治国，国人由穷变富，绵羊和野狼，一池清水同饮”① 的太平盛世。

《福乐智慧》从社会健康观出发，传达的信息是善德、公正和礼仪，以此为纲规范社会，凸显了爱众亲仁的人本思想、公正守序的法制思想和礼仪规范社会的发展思想，其社会健康思想是以此为基础而构建体系的，它利用直观的形象思维，通过日出、月圆、贤明和觉醒四位象征性人物，展现四者的社会意义，解答社会体制与管理等诸多问题。这些经过精心设计之后的四种形象，是将抽象的社会道理转化为可以感知的经验，使更多人感染其中奥义，以便规范行为实现和谐的健康社会。《福乐智慧》的社会观包含君主崇拜观念、民本观念、等级观念和法制观念等一系列中世纪式观念，既有人本论思想，也有阶层等级论意味。尽管在那种时代，《福乐智慧》所崇尚的“绵羊和野狼，一池清水同饮”的健康社会不可能实现，但是《福乐智慧》在社会困境中艰难地探索，为刚刚脱离游牧社会不久的古维吾尔人设计出构筑在善德、公正和礼仪基础上的健康社会理念则是进步的。中世纪伊斯兰著名史学家伊本·阿西尔在《全史》中曾公正地指出：“喀喇汗国在秩序和法制方面是最好的国家之一。”② 这显然与《福乐智慧》就具体问题结合社会发展而阐述的健康思想有密切关系。

---

① “绵羊和野狼，一池清水同饮”，为突厥人形容太平盛世的习惯说法。

② 伊本·阿西尔：《全史》，转引自魏良弢《喀喇汗王朝史稿》，乌鲁木齐：新疆人民出版社1986年版。

第二章

《福乐智慧》自然和谐的健康思想与实践方法

第一节 《福乐智慧》崇拜自然的健康思想

《史记·乐书》载："州异国殊，情习不同，故博采风俗。"① 《汉书·地理志》载："凡民函五常之性，而其刚柔缓急，音声不同，系水土之风气。"② 自然界在任何时候都存在支配人类生活的自然法则。《福乐智慧》辩证、联系和互动地看待人与自然的关系，承认自然界予人生命的价值，认为生命过程就是人与自然环境和谐互益之过程，故此产生诸多自然崇拜。同时又基于趋利避害之愿，在对自然环境积极利用中争取更大的生存空间。

一 葱岭地区自然特征与健康的关系

喀喇汗王朝地处内陆，其南有沙漠、北界天山、东为戈壁，西背葱岭。《大唐西域记》在记述喀什噶尔所属山岭时写道：

---

① （汉）司马迁：《史记》卷24《乐书》，北京：中华书局1975年版，第1175页。

② （汉）班固著，（唐）颜师古注：《汉书》卷28《地理志》，北京：中华书局1975年版，第1640页。

"葱岭者，据赡部洲中，南接大雪山，北至热海、千泉，西至活国，东至乌铩国，东西南北各数千里。崖岭数百重，幽谷险峻，恒积冰雪，寒风劲烈。多出葱，故谓葱岭。"[①] 书中尚记载葱岭一带"山岭连属，川原隘狭。谷稼俭少，菽麦丰多。林树希，华果少。原隰丘墟，城邑空旷"[②] 的情况。《归潜志·北使记》载："其回纥国，地广袤，际西不见疆畛。四五月百草枯如冬。其山，暑伏有蓄雪。日出而燠，日入而寒。至六月，衾犹绵。夏不雨，迨秋而雨，百草始萌。及冬，川野如春，卉木再华。"[③] 葱岭一带自然地理条件复杂，山地、沙漠、戈壁、绿洲，构成了以热、寒为基础的干燥气候，且风沙多、温差大。自然环境予人以严厉考验，恶劣气候和低下的生产力严重威胁民众的生存。1983 年至 1984 年 1 月，"在新疆洛浦县山普拉古墓所掘 19 座墓葬中，儿童墓 11 座，母子合葬墓 1 座，特殊葬 1 座，多人袝葬墓 2 座（丛葬），余皆成人葬墓"。[④] 儿童墓葬竟占 57.90%。在山普拉丛葬墓发掘的 M01 号墓有 133 具个体，M02 号有 146 具个体。两座墓中均存有老年、中年、青年男女以及儿童个体。其死亡时间不同，死因经新疆医学院解剖教研室邵兴周教授鉴定，许多个体都患有严重的骨质增生病。[⑤] 至 11 世纪《福乐智慧》所涉及的病症各科均有，如内科：血脉淤结不通、消化不良、胸

---

① （唐）玄奘、辩机著，季羡林等校注：《大唐西域记校注》，北京：中华书局 1985 年版，第 964 页。

② 同上书，第 983 页。

③ （金）刘祁著，崔文印点校：《归潜志》卷 13《北使记》，北京：中华书局 1983 年版，第 168 页。

④ 王博、黄小江、郭建国等：《新疆洛浦县山普拉古墓发掘报告》，《新疆文物》1989 年第 2 期，第 18—19 页。

⑤ 王博、黄小江、张铁男等：《试谈山普拉古墓反映的几个问题》，《新疆社会科学研究》1988 年第 10 期。

闷气喘、痰多之症、脑热头痛；外科：肠道阻梗；神经科：神志不清、神经错乱、昏昧不醒、昼夜不眠、噩梦联翩；老年科：身躯佝偻、驼背弓腰、双眸昏眊无光；五官科：盲、哑、聋，等等。同时期的《突厥语大词典》收录疾病名称有：麻疹、伤寒、天花、疥疮、甲状腺肿、胃肠炎、赤痢、癫痫等。正是葱岭地区相对苛刻的自然条件导致这些疾病高发，同时也孕育了西域诸民族依存自然环境来认识生命现象与疾病的意识，从而衍生出独特的健康生存方式。

二 《福乐智慧》崇拜自然物象的健康观

（一）崇拜天道的健康观

韩儒林先生在《读阙特勤碑札记》中说突厥人："天、地、水皆人格化之而为神也。"[①] 西域地处干寒地带，古人极崇拜太阳。《北史·突厥传》载："可汗恒处于都斤山，牙帐东开，盖敬日之所出也。每岁率诸贵人，祭其先窟。又以五月中旬，集他人水拜祭天神。"[②] 《新五代史·四夷》载于阗可汗（李圣天）"其殿皆东向，曰金册殿"。[③]《大唐西域记》在"朅盘陀国（今新疆塔什库尔干）——建国传说"一节中记述了朅盘陀国人尊日神为始祖的神话故事，"其自称为汉日天种"。[④] 1979 年发掘的新疆孔雀河古墓群木桩太阳圈表现得尤为强烈。古维吾尔人的

① 韩儒林：《读阙特勤碑札记》，收入林幹编：《突厥与回纥历史论文选集》，北京：中华书局 1987 年版，第 512—530 页。

② （唐）李延寿：《北史》卷 99《突厥传》，北京：中华书局 1974 年版，第 3288 页。

③ （宋）欧阳修：《新五代史》卷 74《四夷附录第三》，北京：中华书局 1974 年版，第 918 页。

④ （唐）玄奘、辩机著，季羡林等校注：《大唐西域记校注》，北京：中华书局 1985 年版，第 985 页。

心理活动“与原始宗教的自然崇拜相互渗透、融合，最后成为民间宗教的一部分”。[①] 他们对太阳、月亮、天体、山水、植物和动物极为崇拜，并将这种崇拜刻画在石壁上。在温宿、且末、皮山一带古岩画上，有一些“○”、“⊙”、“☽”、“△”、“≈”、“◈”、“◉”符号，以表示日、月、星、山、水、车、毡房等。东汉、西晋至唐代（库木吐拉石窟最后完成于唐到宋时期）的龟兹石窟壁画群，在壁画中有天象图。即在石窟顶部画天象以示天体及诸神灵鬼怪，壁画天象图中有坐马拉车的太阳神、有红日、有女风神。克孜尔窟壁画有太阳神、月神和天神塔沃迦：在克孜尔 34 号窟中有完整的天象图，从入口向里依次绘有日天、风神、金翅鸟、蛇形龙、月天等。此外，在克孜尔第 8、17、38、97、118、126、175 号窟，森姆赛姆第 11、30、44、48 号窟，库木吐拉第 23、31、46、50、63 号窟中，均绘有天象图。

喀喇汗王朝居民极“崇拜太阳和星星”[②]。《福乐智慧》在第五章“论七曜和黄道十二宫”中，直抒了对于天象的崇拜：

其中最高的要数土星，131
两年八个月要在宫中停留。

居于第二位的名叫木星，132
十二个月在宫中死死把守。

第三位是火星，威仪赫褐，133

① 何炳济、陈慧生主编：《中国新疆地区伊斯兰教史》，乌鲁木齐：新疆人民出版社 2000 年版，第 43 页。

② 王治来、周锡娟译：《世界境域志》，新疆社会科学院中亚研究所编印 1983 年，第 68 页。

它光顾那儿，草木都要枯朽。

第四位是太阳，光辉灿烂，134
用它的万丈光芒普照宇宙。

第五位是金星，和蔼可亲，135
它若垂青于你，你会得意悠悠。

其后是水星——希望之星，136
它若顾盼，你会实现愿望企求。

最后是月亮，居于末位，137
它脸儿正对太阳，才会浑圆如球。

在《福乐智慧》第五、十六、十八章中，有大量赞美月亮和太阳的诗句。如“月亮刚出生，好似娥眉，一天天丰满，悬挂天空。当它成了圆月，光照宇宙，世人因它而得到了光明”(731—732 行)。“太阳每天出现，光照宇宙，光辉遍及万物，不差毫厘”（827 行），“太阳一出，大地温暖，百花朝阳而放，争妍斗奇”（829 行），甚至《福乐智慧》用日出、月圆这类天象色彩浓厚的词汇，命名于国王和大臣身上，直喻人的高贵与作用，暗喻人的美德和愿望，将自然天象、社会生活和心理情态搭配得十分巧妙。《福乐智慧》认为，人的生命过程受天象引导，第五章说：

天上的星体，一些是点缀，128
一些是向导，一些是斥候。

一些为世人赋予了光明，129
一些当你迷路时，将你救援。

一些在上，一些在下，130
一些明亮，一些暗幽。

在11世纪，天象学被认为是知识的顶峰，《福乐智慧》精辟之论在于能够将生命与之联系而表达认识深度。书中所述天象被赋予了星占学意义，其最主要的理论基础就是七曜和黄道十二宫，这在《福乐智慧》第五章作了专门讲述。星占学中有一分支即"星占医学"，是医学史上的一种流派，认为星辰能影响人生，兆示人的健康与吉凶。《福乐智慧》中的自然天道观显现"星占医学"意味，将自然星辰规律与健康规律相结合，把深蕴其中的健康内涵提升到一个以客观观察为唯物基础的较高层次。

（二）崇拜自然的健康观

西域古民族视火之重要性不亚于太阳。蔡鸿生先生在《唐代九姓胡与突厥文化》中认为，"突厥一名就包含有炉灶崇拜的内容"。① 在新疆温宿、且末、皮山一带古岩画上有许多"卐"符号，据考古研究认为，"一般把'卐'符号看成是太阳和火的象征，尔后作为吉凶的标志"。② 西域各民族崇尚火葬，《周书》、《北史》、《隋书》、《旧唐书》、《世界境域志》、《异域志》、《宋史》均提及火葬。《北史·突厥传》谓突厥丧葬之俗："择日，取亡者所乘马及经服用之物，并尸俱焚之，

① 蔡鸿生：《唐代九姓胡与突厥文化》，北京：中华书局1998年版，第133页。

② 周菁葆：《丝绸之路岩画艺术》，乌鲁木齐：新疆人民出版社1997年版，第487页。

收其余灰，待时而葬。"① 《世界境域志》载喀喇汗王朝居民："崇拜火，行火葬。"② 《异域志》载于阗国："死者以火化之，收骨头而葬也。"③ 火葬与崇拜火神有关，但更具有健康实际意义，它可消除附身之病恶，并防御感染。《福乐智慧》强调，对于人类"有四种东西，虽少也不能嫌少"（306 行），其中"一种是火"（307 行），"切莫小视它们，意义非轻"（308 行）。

西域古民族也崇拜水。《大唐西域记》在记述于阗国建都时载："东主乘胜，抚集亡国，迁都中地，方建城郭，忧其无土，恐难成功，宣告远近，谁识地理。时有涂灰外道负大瓠，盛满水自而进曰：'我知地理'，遂以其水屈曲遗留，周而复始，因即疾驱，忽而不见。依彼水迹，峙其基堵，遂得兴功，即斯国治，今王所都于此城也。城非崇峻，攻击难克，自古以来，未能有胜。"④ 这段话暗示了水之神奇以及对水之崇拜。在龟兹石窟壁画中对水的表现很多，如克孜尔石窟 17 号窟"河中汲水"、77 窟"水塘游鱼"、224 窟"鹿饮泉水"以及库木吐拉石窟 2 号窟"桥下流水"，等等。《福乐智慧》对水亦赞述不绝："哪一座花园里清水长流，必然鲜花盛开，散发馨香"（1808 行）、"出口的良言好比流水，流到哪里，哪里就花木葳蕤" （2688 行）、"口腹干净，好处如河水涌流不停"（5352 行）。

有水必有山。古维吾尔人称自己居住的山脉和山峰为"Təngri tag（天山）"、"Ꝁut tag（福山）"、"Muz tag ata（冰山

---

① （唐）李延寿：《北史》卷 99《突厥传》，北京：中华书局 1974 年版，第 3288 页。

② 王治来、周锡娟译：《世界境域志》，新疆社会科学院中亚研究所编印 1983 年，第 66 页。

③ （元）周致中：《异域志》，北京：中华书局 1981 年版，第 15 页。

④ （唐）玄奘、辩机著，季羡林等校注：《大唐西域记校注》，北京：中华书局 1985 年版，第 1006 页。

之父)”,[1] 将葱岭称作“圣山”，温宿一带的人将自己居住的山称为“铁山”，《突厥语大词典》将不长草的山“Korumluk tag(昆仑山)”，记作“Korumtaxlik tag（汉意为石林山)”。在龟兹石窟壁画中几乎窟窟有山，还有许多树木花草，树木类型有菩提树、娑罗树、阎浮树等伴于山旁。在第15号窟的男女回鹘供养人手中均持有花朵，其中莲花最多，象征吉祥。古维吾尔人从自然中获取力量的思维方式，得益于对自然的崇拜，这些内容具有生命健康的内涵和信息。

《福乐智慧》认为，宇宙万物皆由“火、水、气、土”四大自然物质构成，故它以“四大物质”统领健康主线（详见第三章内容)，并仿照“四大”自然模式，设计了四位人物（日出、月圆、贤明、觉醒)；四种属性（寒、热、干、湿)；四个季节(春、夏、秋、冬)；四面方位（东、西、南、北）以及四向起伏（日出、日落、左边、右边)，并将自然界规律与人体生命的四个时期（童年、青年、中年、老年）相结合，描述人与自然和谐互益的发展规律，这又是一个将生命和自然搭配巧妙的做法。从《福乐智慧》看自然描述，颇有健康哲理。

三 《福乐智慧》利用自然环境的健康观

（一）《福乐智慧》中动物类药材信息

成书于10世纪后期的《世界境域志》，在第十二章“关于九姓古斯国及其诸城镇”中记载：“该地有大量的野兽与鹿。山中出产大量鹿角。”[2] 狩猎，在喀喇汗王朝经济生活中具有

① 周菁葆：《丝绸之路岩画艺术》，乌鲁木齐：新疆人民出版社1997年版，第517页。

② 王治来、周锡娟译：《世界境域志》，新疆社会科学院中亚研究所编印1983年，第65页。

重要作用。主要猎获物是野驴、羚羊、鹿、野山羊、野猪、狼、狐、松鼠和熊等。喀喇汗王朝对外赠送的礼品中常有动物类物品，如喀喇汗王朝首领伊利克纳赛尔送给伽兹纳苏丹马赫穆德的礼品中有马、骆驼、白鹰、兽皮、兽角等；卡迪尔汗玉素甫送给苏丹马赫穆德的礼品中有鹰、貂皮、灰鼠皮、银鼠皮、玄狐皮、伶鼬皮等。[1] 古维吾尔人因长期狩猎和游牧式生活方式，其内容离不开动物，他们在与疾病斗争中对动物药性积累了丰富经验。

《福乐智慧》涉及动物药名达50种之多：麝香、龙脑香、龙涎香、游鱼、灰鼠、雪鸡、大雁、水鸭、白鹄、黄鹄、鹧鸪、大鸨、鹌鹑、天鹅、白鹰、山鹰、猫头鹰、喜鹊、夜莺、鹦鹉、白貂、锦鸡、沙鸡、黑鹰、狐狸、狗、野猪、熊罴、狮子、大象、棕熊、狼、老虎、豹子、白羚羊、野山羊、羊、牦牛、黄牛、犍牛、骆驼、野马、獐鹿、鹿、青羊、野驴、公驼、毒蛇、蛇蝎、毒蝎等。上述部分动物在诗作中虽未标明药物，但古维吾尔人在日常生活中是将它们兼做药物使用的，其具备探寻动物药用价值的思维意识。

人类发展过程中，模仿动物特点的健身意识源远流长。东汉末年名医华佗参照虎、鹿、猿、熊、鸟五种动物的动作，创造一套健身方法。此方法模仿老虎猛扑呼啸，模仿小鹿愉快飞奔，模仿猿猴左右跳跃，模仿黑熊慢步行走，模仿鸟儿展翅飞翔，通过这一系列动作，让气血畅通，强壮腰肾，滑利关节，增强体质。同样，在西域古老的岩画上画有许多动物，如且末岩画（距今6000年左右）、温宿岩画（战国时代）、喀什噶尔洞窟岩画（汉

① 参见魏良弢《喀喇汗王朝史稿》，乌鲁木齐：新疆人民出版社1986年版，第167页。

代)、皮山岩画(宋代),[①] 还有塔什库尔干境内岩画、叶城岩画。这些岩画中有许多动物图像,有成群的牛、羊、马、鹿、骆驼及散在的象、狐狸、野猪、虎、豹、狗、狼、熊、鹰,等等。岩画上动物均处于奔跑活动状态,这些栩栩如生的动态是不会只静静地停留于岩石上,而会成为人类效仿的健康行为模式。《福乐智慧》依照动物属性,创生了许多格言,有趣并且有价值地将人体活动与动物特性糅合一起,强调动态健康观以及生存的主动性。如:

拼搏中要像豹子臂力过人,2310
战斗中要像老虎强悍凶猛。

要顽强如野猪,力大如野狼,2311
要暴怒如牦牛,狠猛如棕熊。

要像狐狸一样狡狯奸诈,2312
要像公驼一样牢记仇恨。

像山鹰一样目光锐利,2313
要像喜鹊一样灵活机警。

要像雄狮一样威严凶狠,2314
要像猫头鹰一样彻夜清醒。

---

① 参见周菁葆《丝绸之路岩画艺术》,乌鲁木齐:新疆人民出版社 1997 年版,第 520、488、540、541 页。

喀喇汗王朝区域有一些特色动物药材，如大尾羊。用羊脂疗疾，是流传不息的民间健康方法。《山海经》载："有兽焉，其状如羊而马尾，名曰羬羊，其脂可以已腊。"[①] 此羊即大尾羊，其羊脂可治皮肤皴裂，因其作用显赫而为喀喇汗王朝上贡佳品。《宋史·回鹘传》载："大中祥符三年（1010 年），龟兹国王可汗遣使李延福、副使安福、监使翟进来进……大尾羊。"[②] "天禧四年（1020 年），龟兹国可汗王智海使来献大尾羊。"[③]

喀喇汗王朝区域多骆驼。"于阗有风脚驼，其疾如风，日行千里。"[④] "驼肉治诸风下气、壮筋骨、润肌肤，主恶疮；驼脂，脂在峰内，谓之峰子油，入药以野驼者为良。"[⑤] 驼脂为驼峰内的胶汁脂肪，其味甘、性温、无毒、能润燥、祛风、活血和消肿。可治风疾、疮疡、折伤、顽痹不仁以及筋肉痉急等。药方中多采用野驼脂，其因是野驼脂优于家驼脂的抗病力量，因此野驼峰成为不可多得之贡品。《册府元龟·外臣部》载："清泰二年（935 年）七月，回鹘可汗仁美遣使都督陈福海，而下七八十人献马三百六十匹、玉二十团、白氎、斜褐、牛尾、禄野、马皮、野驼峰。"[⑥] "开运二年（945 年）二月，回鹘可汗进玉团、狮

---

① （晋）郭璞注：《山海经》，清光绪三年，第 1 页（陕西师范大学古籍阅览室）。

② （元）脱脱等：《宋史》卷 490《外国六·回鹘传》，北京：中华书局 1977 年版，第 14116 页。

③ 同上书，第 14117 页。

④ （明）李时珍：《本草纲目》卷 50《兽部·驼》，北京：人民卫生出版社 2005 年版，第 2787 页。

⑤ 同上书，第 2787 页。

⑥ （北宋）王钦若等：《册府元龟》卷 972《外臣部·朝贡五》，北京：中华书局 1960 年版，第 11423 页。

子、玉鞍、硇砂、红盐、野驼峰。”① 《宋史·于阗传》载：“天圣三年（1025 年）十二月，遣使罗面于多、副使金三、监使安多、都监赵多来朝，贡玉鞍辔，白玉带、胡锦、独峰橐驼。”② 又载：嘉祐八年（1063 年）八月，罗撒温等以献物赐直少不受，及请所献“独峰橐驼”③。

此外，还有极具特色的雪鸡，雪鸡素有“禽中珍品”之誉，也是古维吾尔人治疗“狂犬病”的传统疗方。《杂病医疗百方》载：“qal it tartmïš kiši-käular-nïng miyi-sin yisär ädgü; bolur[·]kün-kädägi ač qarïn-qa birär čan qum-a yaγ-ïn ičürsärädgü（63—64 行），谁若被疯狗咬伤，吃雪鸡的脑髓，可愈。”④ 古维吾尔人喜欢雪鸡，《突厥语大词典》载有“ularlïɣ有雪鸡的；ularlïɣ taɣ有雪鸡的山；ular barqa sïkrïxdï 雪鸡都鸣叫起来了”⑤之词条。后人在《本草纲目拾遗》中言及：“喀什噶尔雪鸡群飞，极肥美，人以为食，唯性燥耳，入药雄者良。暖丹田，壮元阳，除一切积冷阴寒痛癖之疾，较雪莲尤效。”⑥ 上述动物之贵为贡品，缘其药用价值之重。

---

① （北宋）王钦若等：《册府元龟》卷 972《外臣部·朝贡五》，北京：中华书局 1960 年版，第 11424 页。

② （元）脱脱等：《宋史》卷 490《外国六·于阗传》，北京：中华书局 1977 年版，第 14108 页。

③ 同上书，第 14108 页。

④ 公元 9 世纪左右，高昌回鹘王朝时期，由回鹘文写成的医药健康内容手抄本。该抄本被第三次“德国吐鲁番探险队”（1905 年 12 月—1907 年 4 月）在吐鲁番阿斯塔那墓发掘出土，现存于柏林。该回鹘文医药健康文献曾被国内多位学者译出。本书《杂病医疗百方》均引自杨富学《回鹘文献与回鹘文化》，北京：民族出版社 2003 年版，第 525—535 页（回鹘文）、第 546—552 页（汉译文）。

⑤ （宋）麻赫默德·喀什噶里著，校仲彝等译：《突厥语大词典》，北京：民族出版社 2002 年版，卷 1 第 160 页；卷 2 第 215 页。

⑥ （清）赵学敏：《本草纲目拾遗》卷 9《禽部·雪鸡》，北京：人民卫生出版社 1963 年版，第 381 页。

（二）《福乐智慧》中植物类药材信息

利用自然物产疗疾是西域古人的普遍经验，《山海经》有相关记载：

“荃山，其上多丹木，圆叶而赤茎，黄华而赤实，其味如怡，食之不饥。”[①]

“有嘉果，其实如桃，其叶如枣，黄华而赤柎，食之不劳。”[②]

“有草焉，名曰蘱草，其状如葵，其味如葱，食之已劳。”[③]

“有木焉，其状如棠，华黄赤实，其味如李而无核，名曰沙棠，可以御水，食之使人不溺。”[④]

上述四则记载说明，内地人早在春秋战国时期已了解西域植物药材，同时也反映了人类健康发展史中“神话”阶段之表现。如记有食用某种植物“其味如怡，食之不饥”、“黄华而赤柎，食之不劳”、“其味如葱，食之已劳”、“可以御水，食之使人不溺”等描述。

《后汉书·西域传》载：“西夜国（今新疆叶城县），一名漂沙，去洛阳万四千四百里。户二千五百，口万余，胜兵三千人。地生白草，有毒，国人煎以为药，傅箭镞，所中即死。”[⑤] 古人早已知晓毒药的制造和使用方法。至 11 世纪，对于毒药认识和应用更是熟稔。《福乐智慧》说：“有一位哲人讲得更好：君王震怒时好比毒鸩”（779 行）、“粗言好比毒汁，会将他们伤害”（4349 行）、“你用蜜糖养她，她却给你毒鸩”（6129 行）、“莫

---

① （晋）郭璞注：《山海经》，清光绪三年版，第 17 页（陕西师范大学古籍阅览室）。

② 同上。

③ 同上书，第 22 页。

④ 同上。

⑤ （宋）范晔：《后汉书》卷 88《西域传》，北京：中华书局 1973 年版，第 2917 页。

要作恶，恶果是毒药一盏”（6166 行）、“对有知者它又好比毒药，使他们口不得食，身体瘦弱（6384 行）”。

《福乐智慧》中植物类药材有丁香花、玫瑰、刺糖、番红花、灵丹、大麦等，记载有限，但在喀喇汗王朝民间却运用繁多，《突厥语大词典》中关于植物药材记载很多。如：菖蒲、土木香、青蒿、芫荽、冰草、龙葵、野蔷薇、侧柏叶、紫檀、铁丝莲、阿月浑子、红尖歆子、苦蒿、碱蒿、大戢、木通、香附子、骆驼刺、飞蓬、白芥子、没食子、羌活、罂粟壳等。“əgir bolsa ər θlməs 有了菖蒲草，人不会死掉。随身备有菖蒲草根的人，不会因胃病而死亡。”[①] “əŋdüz bolsa at θlməs 有了土木香，马儿不会亡。因为把这种草根捣碎，取汁滴入病马鼻孔，即愈。”[②] “yawa 骆驼刺。这是一种植物，取其汁放进面片，可使面片上色。”[③] 骆驼刺，即《福乐智慧》中出现的“刺糖”。书中有“智者啊，这是他肝火太旺，应服用刺糖，泻火才行”（6010 行）。刺糖是维吾尔人传统药物，由骆驼刺分泌。骆驼刺，生于喀喇汗王朝区域的沙质土壤上，属多年生草本植物，是一种抗旱植物。到夏天时，骆驼刺分泌出黄白色发黏糖汁，凝结成小颗粒即为刺糖。它能够清热解毒，治疗腹胀、腹痛，还可使食物上色，喀什噶尔一带的人常采摘食用。骆驼刺后被《本草纲目》收录，“主治骨蒸发热、痰嗽、暴痢下血、可止胃血，除烦”。[④]

喀喇汗王朝区域有草原地带，经常遭受蛇、虫威胁，已知

---

① （宋）麻赫默德·喀什噶里著，校仲彝等译：《突厥语大词典》卷 1，北京：民族出版社 2002 年版，第 60 页。

② 同上书，第 125 页。

③ （宋）麻赫默德·喀什噶里著，校仲彝等译：《突厥语大词典》卷 3，北京：民族出版社 2002 年版，第 23 页。

④ （明）李时珍：《本草纲目》卷 33《果部·刺蜜》，北京：人民卫生出版社 2005 年版，第 1893 页。

晓利用天然植物预防和处理这类叮咬。其区域出产一种有香气的“草香”植物，每到春、夏天，人们采集草香并将其捣碎，用草香、黏土和野蒜汁混合涂于肢体预防害虫叮咬，这种方法在《突厥语大词典》有记载。还有一些利用天然植物治疗疾病的独特方法，如生活于10世纪喀喇汗王朝时期的名医——热西德·本·艾力·喀什噶日：“运用小茴香蒸露治疗白癜风；用人参或灵芝治疗性欲减弱；用小茴香、洋茴香、黑莱子治疗弱视。”[①]

古维吾尔人将防治疾病的药物称为“欧提”（草），将医者称为“欧塔其”（用草药治病者），后来出现方剂后，为便于区别则称“木非热大”（单药）或“大瓦”（治疗用单药），并将最常用的草药装入小布袋中随时备用，民间将此统称为“八十袋药”，[②]其药材丰富，运用广泛。在古维吾尔人丰富的植物药用实践基础上，元代维吾尔族杰出的农学家、药学家鲁明善（13世纪中叶至14世纪前叶）写出了《农桑衣食撮要》，详细记载了关于栽培中草药和健康防病的知识；还是在其丰富的药用动植物知识基础上，明代维吾尔族医药学家胡都优木汗阿吉（公元1567—1658年）又编撰了《回回药方》36卷，这是治疗各类疾病的方剂学著作，充分彰显了古维吾尔人对于人类健康学的贡献。

第二节　古维吾尔人独特的自然疗疾方法

老子曰：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”[③] 古维吾

---

① 中国医学百科全书编委会：《中国医学百科全书——维吾尔医学》，上海：上海科学技术出版社2005年版，第9页。

② 同上书，第170页。

③ 朱谦之：《老子校释》，北京：中华书局1980年版，第66页。

尔人意识中有这种承顺关系，但更认为天中有人，人中有天，主张天道、地道和人道相通，表现出尚和与利用的积极心态，既善于效法天地，又强调他物我用，从自然资源中寻求疗疾方法。

一 人与环境和谐的疗疾方法

“在新疆的岩画中，最常见的是动物图、狩猎图和放牧图，其次是歌舞图、杂技图、饲养图、格斗图、征战图、车辆图以及神灵崇拜图，等等。”① 这反映了古维吾尔人社会经济—生活形态—心理祈愿等情况。《大唐西域记》赞称屈支国（龟兹）：“管弦伎乐，特善诸国。”② 又载于阗：“俗知礼仪，人性温恭，好学典艺，博达技能。众庶富乐，编户安业。国尚乐音，人好歌舞。”③ 宋代王延德出使西域，虽未及喀喇汗王朝风貌，但他在高昌回鹘王国所见，也可佐证西域回鹘文化圈内一些健康习俗：

> 乐多琵琶、箜篌。出貂鼠、白毡、绣文花蕊布。俗好骑射。妇人戴油帽，谓之苏幕遮。用开元七年历，以三月九日为寒食，余二社、冬在亦然。以银或鍮石为筒，贮水激以相射，或以水交泼为戏，谓之压阳气去病。好游赏，行者必抱乐器。佛寺五十余区，皆唐朝所赐额，寺中有《大藏经》、《唐韵》、《玉篇》、《经音》等，居民春月多群聚遨乐于其间。游者马上持弓矢射诸物，谓之攘灾。④

---

① 周菁葆：《丝绸之路岩画艺术》，乌鲁木齐：新疆人民出版社 1997 年版，第 547 页。

② （唐）玄奘、辩机著，季羡林等校注：《大唐西域记校注》，北京：中华书局 1985 年版，第 54 页。

③ 同上书，第 1001 页。

④ （元）脱脱等：《宋史》卷 490《外国六·高昌传》，北京：中华书局 1977 年版，第 14111—14112 页。

在王延德描述中，当地人“以银或鍮石为筒，贮水激以相射，或以水交泼为戏，谓之压阳气去病。好游赏，行者必抱乐器”。他们尽情宣泄情绪、自在悠然，愉悦而欢，表现快乐，这成为西域诸民族沿袭的生活态度和健康方式。古希腊医学家希波克拉底（Hippcrates）说：“亚细亚人的性格之所以不像欧罗巴人那样好战，比较温和，是因为亚细亚的气候条件温和，变化较小，因而生理和心理的变化也较小。居住环境也影响其身体条件和心理状态。”[①] 11 世纪喀喇汗王朝已逐步开始向农业过渡，并开始建立城市，趋于定居生活，但追求精神自在和洒脱的游牧逍遥生活方式依然延存。这种生活态度在《福乐智慧》第四章有所反映：

平原、山峦铺满了锦绣，69
谷地、丘陵一片柳绿花红。

五色缤纷的花朵绽开了笑脸，70
大地上弥漫着兰麝的芳馨。

习习晨风送来了丁香花的清香，71
茫茫大地散发出麝香的清芬。

天鹅、野鸭、白鹄、沙鸡布满天空，72
嘎嘎嘎地叫着，上下飞腾。

你瞧，有的飞起了，有的落下，73

① W. H. S. 琼斯译：《希波克拉底》第 2 卷，纽约 1923 年版，第 175 页。

有的在喝水，有的在游泳。

鸪鸪什、大雁在碧空里长鸣，74
好似驼队，晃晃悠悠地行走。

雪鸡声声鸣叫，在呼唤伴侣，75
好像娴静的少女在召唤情人。

锦鸡飞来了，发出咯咯的笑声，76
瞧它的眉毛如漆，喙如血红。

黑色椋鸟启动长长的嘴巴，77
叫声好比妙龄少女的声音。

花坛里，夜莺在高诵《诗篇》，78
日夜歌唱不已，千啭百鸣。

羚羊成双，在花丛中嬉戏，79
鹿儿成对，在草地上欢蹦乱跳。

天公皱起眉头，洒下了泪水，80
百花舒展开面孔，含笑盈盈。

此时此刻，世界环顾自己，81
看着自己的华服，无比欢欣。

这是一幅人神共悦的环境，有花、有草、有山丘、有谷地、有

鸟语花香、有霏霏细雨，还有羚羊和小鹿儿在游戏，人、动物、植物和谐共生。古维吾尔人把思想和情感融入自然界，以开放的方式听鸟语虫鸣、闻花草之香、呼吸清新空气、活动筋骨四肢，精神为之振奋，从而进入“无比欢欣”的境界。这是一种人与自然和谐的“环境疗法”，是喀喇汗王朝时期一种原生态的自然疗法。

二 用土疗疾的方法

（一）土尿疗疾法

古维吾尔人利用特有的自然地理条件，创生了许多独特之法，其传统方法中有用土疗疾之法。在《杂病医疗百方》中载有土方：

kim-ning adin-tä sügül önsär iki yangï-taqï aï-nï; körmiš-tä ök yir-kä sidip tidig-in alïp sügül-kä; yaqsar kifär [·] ar kiši är iš-in-kä kät bolayïn tisär（73—75 行）.

谁若身上长瘊子，当看见初二的月亮时，立即在地上撒尿，取其泥（沾尿之土）敷到瘊子上，即可除去。

bor birlä ičz-un yarašur [·] qasïq aγrïγ am qarlïγač uy-a; sïndaq-nï topraq-nï süt birlä qatüp ičgü ol（95—96 行）.

治皮肤之方，将燕子窝土与牛奶调匀喝。

pičäk učïnda topraq birlä qadïp suv-ta yasïp; yasïp ičgü ol ongai torurur [·]（117—118 行）.

将狗毛、兔毛烧焦，用刀尖将其拌和于土中，再用水化开服下，可催产。

土尿疗疾法在《福乐智慧》中未有明示，但在喀喇汗王朝民间是常用方法，至今新疆于田地区流行的“治疣方”与上方同出一处。用土尿治疣自有其理，疣是一种病毒感染所致的皮肤

病，多发于青少年，大多在颜面、手背和前臂，骤然而生，是一种如小豆大小的赘生物，呈褐色或灰白色。《诸病源候论》载："疣发病主要为风热湿毒搏击于肌肤而生，或由怒动肝火，肝旺血燥，筋气不荣形成，用土合尿治之。"[①] 土尿合一，被称为"尿坑泥"[②]，具有清除邪毒之功能，主治"蜂蝎诸虫咬，取涂之"[③]。《本草纲目》载："尿与血同类也。故其味咸而走血，治诸血病也。"[④] "人尿滋阴降火甚速。"[⑤] 可见，人尿具有清肝火治血燥之效。至于土之种类与作用，《本草纲目》中收载各类土有五十余种，如：甘土、赤土、黄土、东壁土、太阳土、市门土、道中热土、鞋底下土、冢上土、桑根下土、胡燕窠土、百舌窠土，[⑥] 等等。

(二)"十字路口土"疗疾法

《杂病医疗百方》载有一则"十字路口土"疗方：

asan bolur [·] yïlan täriẓ-in tört bäldir-täki topraq mïr; ud öt-Ii sirkä birlä qaḍïp ičgü ol ölmiš knč arsär; ymä tüškäi [·] yana it tuu-si tavïšqan tuu-si küyürüp (114—116 行).

将蛇蜕和十字路口之土、蜂蜜、牛胆汁、葡萄醋掺和服下，即使胎死，也可产下。

"十字路口土"有泻火之效；蛇蜕味咸，走下入血分，主治

---

① (隋) 巢元方等：《诸病源候论》，北京：人民卫生出版社影印本 1955 年版。

② (明) 李时珍：《本草纲目》卷 7《土部·尿坑泥》，北京：人民卫生出版社 2005 年版，第 438 页。

③ 同上。

④ (明) 李时珍：《本草纲目》卷 52《人部·尿》，北京：人民卫生出版社 2005 年版，第 2941 页。

⑤ 同上。

⑥ (明) 李时珍：《本草纲目》卷 7《土部》，北京：人民卫生出版社 2005 年版，第 426—432 页。

胎死腹中，横逆难产等病，具有堕死胎之效；蜂蜜味甘性平，有缓急止痛、补中益气、缓和诸病之效；牛胆汁苦寒，属水，性趋下，具有清热解毒之效；葡萄醋味酸苦温，入血分，可行血化淤滞，有敛收下血并堕胎之效。由此，此方之药性可想而知。

“十字路口”，在一些民俗活动中扮演了极为重要的角色，古维吾尔人采用巫术治病很重视“十字路口”，故“十字路口土”被蒙上神秘色彩，其堕死胎方中使用“十字路口土”的巫术含义即不言而喻了。汉族，在给冥界亲人“送钱”时，也多采取在十字路口烧送纸钱的方式，认为十字路口是人间与地狱的分界点。关于特殊地点土之神秘色彩，在《本草纲目》中亦有记载，如土部第七卷载有“葬妇床头尘”，可治“耳上月明疮，和油涂之”。[①] 寡妇床头土与其他妇女或男子床头土的区别何在？有无泪水浸染后的生化作用，不甚明了，但这一特定疗法中对于心理慰藉作用确有一定意义。

（三）热沙疗疾法

《吕氏春秋》载：“天生阴阳寒暑燥湿，四时之化，万物之变，莫不为利，莫不为害。”[②]《魏书·西域传》载：“且末西北方流沙数百里，夏日有热风为行旅之患。”[③]《大唐西域记》载：“从此东行，进入大流沙（今新疆塔克拉玛干沙漠），沙则流漫，聚散随风。”[④] 在《福乐智慧》中有“干旱的沙滩”（3626 行）

---

① （明）李时珍：《本草纲目》卷7《土部·葬妇床头尘》，北京：人民卫生出版社 2005 年版，第 451 页。

② 吕不韦著，陈奇猷校释：《吕氏春秋》卷3《季春纪·尽数》，上海：学林出版社 1984 年版，第 136 页。

③ （北齐）魏收：《魏书》卷 120《西域传》，北京：中华书局 1974 年版，第 2262 页。

④ （唐）玄奘、辩机著，季羡林等校注：《大唐西域记校注》，北京：中华书局 1985 年版，第 1030 页。

之描述。热沙疗疾法，即“用其利，避其害”，将病体部位埋入热沙中以热疗疾。该疗法历史悠久，自唐代即有“西域埋热沙，除祛风寒诸疾”之记载。喀喇汗王朝地处塔克拉玛干沙漠地带，夏季气候干燥，具有阳光充足、日照时间长，沙表温度高之自然特点。每年6—8月，可以利用干旱沙表的熨煨作用，治疗因风、寒、湿所致的关节痛、腰痛和偏瘫等症。埋沙方法是根据患病部位而挖沙坑，将患病部位埋入沙坑中，再覆盖10—20厘米左右厚的沙子。沙丘高出地面，可充分接收太阳热能，发挥阳光、热度和磁力作用，加之沙漠天然压力和热力等综合作用，使全身血脉扩张，血流加快，新陈代谢增强，神经功能得到激活，利于疾病康复。

“用土疗疾”，这是中世纪民间的自然疗法，其有朴素的经验，更有心理的感受，虽然现在审视它显得落后，但在当时历史条件下却有一定进步意义，因为它没有鬼神治疗观的虚幻影响，而是进入实物实用的“药疗”认识状态了。人类的健康观必然要经过一个认识发展的历史过程，此过程是奠定以后科学自然健康观之基础。

三 用树疗疾的方法

回鹘人有树神崇拜，《世界征服史》记载，回鹘发祥地色楞格河畔的两棵紧靠的神树诞生出第一代可汗——卜古可汗（又译不可汗）。其弟兄也都为神树所生。古维吾尔人崇拜树，有朝拜古老树木得子的习俗。即使现在，维吾尔人每年在朝拜麻札（圣墓）时，也有种一棵树的习俗。11世纪喀喇汗王朝时期对于墓与树之间关系不得而知，但对于树之崇拜是事实。在疏附县境内的乌帕尔乡，有《突厥语大词典》作者麻赫穆德·喀什噶里的麻札（公元1105年安葬），麻札四周古树泉水，可治百病。

麻赫穆德·喀什噶里的门生依麻木勒日木麻札（葬于11世纪），就是由潘季勒克奥于、必休克、礼拜寺及一棵“神树”组成。《福乐智慧》作者优素甫·哈斯·哈吉甫的陵墓周围，也有树木及藤蔓相伴。

古维吾尔人有“同气相求，何方之气养何方之物，何方之物得何方之气”的认识，他们尤拜柳树。《突厥语大词典》有一谚语：“sθgüt sθliŋə Ⱪazïŋ Ⱪasïŋa 柔韧适宜于柳树，坚硬适合于桦木。这则谚语意思是‘凡物以其与本性相合为好’。”[1] 词典还赞“柳树多汁”。[2] 柳树，维吾尔族传统药名为“苏改提”，别名“黑拉非”、“来里买吉农”、“比依德萨代”。柳树属阴，性寒味微苦，功能是清热解毒、清脑养心、利尿燥湿、消炎止痛、通阻除黄等。用柳树下老土坯治疗瘊子是古维吾尔人之传统疗法，人站在柳树下对月念咒，然后用柳树下老土坯搓患处，再将使用过的土坯放回柳树下踏碎，瘊小渐愈。这种将所用之土坯归柳树下踏碎，以散其形的做法似遵循了“传染法则”，即相信接触到了的东西会互相传染。据此法则，柳树下老土坯一经碰触瘊子，患者病邪便被“传染”至土坯，而碎土坯复归于地，则转嫁于大地了。“转嫁灾祸”是普遍流行于古代各民族的一种原始巫术观念，即通过某种方式将灾祸转嫁至植物、动物或他人身上。

柳树多冠，树阴下之土难见日光长照，故柳树下之老土坯性寒，此寒土能清热解毒，具“降火清热”之功效。“瘊”为皮肤病，多为湿热症，故以柳树下土治之，可祛瘊子之热邪。柳树下土坯又是水与土经人力和合而成，具有较强的凝聚性，使用柳树

---

① （宋）麻赫穆德·喀什噶里著，校仲彝等译：《突厥语大词典》卷1，北京：民族出版社2002年版，第375页。

② （宋）麻赫穆德·喀什噶里著，校仲彝等译：《突厥语大词典》卷3，北京：民族出版社2002年版，第130页。

下老土坯糅合柳树叶搓瘊子，瘊子之邪热则被凝聚性很强的具阴寒性质的柳树叶和老土坯吸附而去，这是利用柳树之阴寒治瘊子热毒之机理。现代医学实验证实，“柳树木质含水杨苷，柳白皮含水杨苷及鞣质。水杨苷吸收后部分变成水杨酸，具有解热镇痛作用。柳叶含鞣质4.93%（干重）。1公斤鲜叶含碘10毫克”。[①] 柳树药用价值的确存在。

《杂病医疗百方》[②] 中有以树疗疾药：

köz aγrïγ ȧm kiši ödi tonguz ödi ačkü ödi; tavïšqan ödi bu tördägü-tä qayu-sï bolsar; qara qar-a qač ïγač qasïq-ïn ot-qa; küyürüp kkül-in alïp suv-qa yaγurup köz-kä; yaqru ol, bat ädgü bolur [·] kim-ning qoldïl-ï yïdïγ（24—28行）.

治眼痛之方：取人胆、猪胆、山羊胆、兔胆四种胆中的任何一种，将其与榆树皮一起放入火中焚烧，取其灰，和入水中后敷眼，很快可愈。

qayu kiši-kä yavïz qart önsär nušadïr toγraγu; qurt birlä qadïp šz-ä yaqsar ädgü bolur·（81—82行）.

生恶疮者，将硇砂、胡杨树胶、奶酪掺拌，敷于生疮处，可愈。

qamčï yip tam-tïn tüšüp iči bärdïniš-kä tomurmï [š] -; qa am taqïγu yumurdqasïn-ča toγraq toγraγu-sïn; yumšaq soqup lalap q….ïq birlä ičürsär q [an]（181—183行）.

治疗因落马、鞭打、从墙上摔下而致的内伤、内出血的药方：将鸡蛋般大小的胡桐泪（胡杨树胶）捣烂研细，连同……

---

① 中国医学百科全书编委会：《中国医学百科全书——维吾尔医学》，上海：上海科学技术出版社2005年版，第287页。

② 杨学富：《回鹘文献与回鹘文化》，北京：民族出版社2003年版，第525—535页（回鹘文）、第546—552页（汉译文）。

一起喝下，出血可止，此乃验方。

ödüp-ädgü bolur，sïnamïš am ol [·] yana boγmaq bols [ar]；yumšaq soqup boγuz-ïnga yurs [ar] qamïš birlä，ädgü bol [ur] (184—185 行).

如果呼吸困难，可将［树胶］捣烂研细，用芦苇吹入（患者）喉中，即可治愈。

第三节 《福乐智慧》顺应天时的健康观

《黄帝内经·灵枢》记载：“夫四时之气，各不同形，百病之起，皆由所生。”① “夫人生于地，悬命于天，天地合气，命之曰人。人能应四时者，天地为之父母。”② “夫四时阴阳者，万物之根本也。所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门。逆其根，则伐其本，坏其真矣。故阴阳四时，万物之终始也，死生之本也，逆之则灾害生，从之则疴疾不起，是谓得道。”③ 所谓“春夏养阳”，是要求在春夏季节使机体阳气充分发散，以适应生长季节的规律，方法则是多活动，多出汗，少休息；所谓“秋冬养阴”，是要求在秋冬季节使机体阴精得到保护，并使阳气内敛，以适应收敛季节的特征，其方法是多休息，少活动，少出汗。这些方法揭示了人须顺应四时，随春生、夏长、秋收、冬藏的规律而养生。

---

① 谢华主编：《黄帝内经》下卷《灵枢·四时气》，北京：中医古籍出版社2004年版，第599页。

② 谢华主编：《黄帝内经》卷8《素问·宝命全形论》，北京：中医古籍出版社2004年版，第131页。

③ 谢华主编：《黄帝内经》卷1《素问·四气调神大论》，北京：中医古籍出版社2004年版，第10—11页。

《福乐智慧》有多篇章节涉及四季时节，认为一年四季中脏腑功能各有盛衰，且具有周期性变化。它在第七十七章论述了春、夏、秋、冬四季自然特点与人体健康之间的因果关系，依此提出一套应对四季的养生疗疾法，构成了“季节健康观”，可谓是古维吾尔人最早期的“生物钟”观念。以下将《福乐智慧》“季节健康观”结合《黄帝内经》之理加以讨论。

一 春季健康观

《福乐智慧》说：

> 倘在春季，人又年轻，6007
> 梦见大地是褐色，万物是血红。
>
> 很明显，他的血气太盛，6008
> 告诉他，应当放血才行。

春季（公历2—4月份，始于立春，止于立夏）是冬寒向夏热过渡季节，气温逐渐由阴趋阳，开发冬季的闭藏之气，推陈出新。按照“春三月属木”之说，主生发，应于肝。肝胆机能易受春季气候影响，诱发肝胆疾病。若在春暖花开之季郁闷不乐，情绪低落，或温怒失控，或欢乐无度，都会伤肝气而致病。故人须顺应春季气候，心情舒畅，适应肝喜通达的生理机制，在春季阳气渐生，阴寒未尽，气候多变，温差幅度较大时即应保养。由于“春天多温病”，故《福乐智慧》说：“告诉他，应当放血才行。”

二 夏季健康观

《福乐智慧》说：

倘是夏季，年轻人做梦，6009
梦见黄色、粉红色或番红花。

智者啊，这是他肝火太旺，6010
应服用刺糖，泻火才行。

夏季（公历5—7月份，始于立夏，止于立秋）是万物生长繁荣茂盛季节，气温最高，气候炎热。按照“夏三月属火”之说，主长养，应于心。心属火脏，与炎夏相应，察受夏季阳热之气而养之。因此，畅志无怒是适应夏季宣泄之势的养生要求。在酷热炎夏，人体腠理大开，汗液排出通畅，便于体内阳热之气发散，若汗不能通畅发散，阳热之气郁结体内而病热，则易导致热痈疮疡等暑病。由于“夏天多暑病”，故《福乐智慧》说：“应服用刺糖，泻火才行。”

三　秋季健康观

《福乐智慧》说：

倘是秋季，中年人做梦，6011
梦见黑色，高山或深坑。

兄弟啊，这是欲念过盛，6012
就应该吃药让头脑清醒。

秋季（公历8—10月份，始于立秋，止于立冬）是万物成熟、硕果收获季节。按照“秋三月属土”之说，主收敛，应于肺。当此之时，温度转凉，落木萧萧，红衰翠减，大自然一改盛

夏繁荣昌盛的长养之象。由于阴气渐盛，阳气内敛，因此人也须顺应这一变化规律养生。若违背了秋季养生规律，易损伤肺气，使气机郁滞，引起呼吸系统疾病。由于“秋天多燥病”，故《福乐智慧》说：“就应该吃药让头脑清醒。”

四 冬季健康观

《福乐智慧》说：

倘是冬季，老年人做梦，6013
梦见流水、白雪和坚冰。

瞧，这是他痰多之征，6014
多吃热性食物，服药即成。

冬季（公历11—1月份，始于立冬，止于立春）是阳气潜伏、万物收藏季节。按照“冬三月属水”之说，主闭藏，应于肾。在这个季节，阳气潜藏，阴气极盛，寒流滚滚，草木枯槁。为适应这一气候变化，养生调神应避寒就暖，敛阳护阴，以便收藏调养肾气，祛寒就温，保养内藏阳气。由于肾属水，封闭蛰藏是其生理特征，若是违背了冬令闭藏规律，就会损伤肾脏，导致阴阳两虚之症。由于“冬天多寒病”，故《福乐智慧》说：“多吃热性食物，服药即成。”

喀喇汗王朝区域气候干燥，冬季寒冷，夏季炎热，四季有分。四季气候变化是万物生长变化之根本，也是生命活动之源泉和避免疾病得以长寿之根本。《福乐智慧》提倡人与四季相应，以春、夏、秋、冬四时季节变化规律为纲，以寒、热、干、湿四种自然现象的变化转折为目，而构成解释健康、疾病

和治疗法则的四季健康观，这种自然朴素的健康科学认识实属可贵。

第四节 《福乐智慧》生态环境保健意识

《左传》载："土薄水浅，其恶易觏；土厚水深，居之不疾。"[①] 从《福乐智慧》所供史料看，依靠和信任自然环境，这是农牧时代之特征。自然条件奠定了环境基础，而环境又是社会发展之起点，同时也是构建人类健康的重要因素。

一 居住的生理保健意识

11 世纪，喀喇汗王朝出现了定居城市，居住条件有很大改善。《福乐智慧》中有："城堡村镇"（1043 行）、"府第宅院"（4545 行）、"乡镇城垣"（4834 行）、"府邸宫殿"（4834 行）、"宫殿楼阁"（6433 行）、"坚固的城堡"（6434 行）、"花坛园林"（6435 行）等居住之描述。"可汗常楼居"，[②] 一般民众居住土屋，《福乐智慧》称为"圆帽式的土屋"（3723 行），牧民仍以毡帐为庐。身份不同，居住方式亦异。

"楼居"，楼高则多阳，可避燥湿；楼高有风，凉爽、舒畅，利于防避气候干燥的风沙环境。据《喀喇汗王朝史稿》叙述，建于 11 世纪末的拉巴特—伊·马利克旅店，每个墙角上有一座很高的塔楼。建于 6—8 世纪，改建于 11—12 世纪的卡拉—伊·包洛城堡，在城堡的东面建有两座矩形塔楼。胡塔粱

① （清）洪亮吉撰，李解民点校：《春秋左传诂》卷 11《成公·六年》，北京：中华书局 2004 年版，第 453 页。

② （宋）欧阳修：《新五代史》卷 74《回鹘传》，北京：中华书局 1974 年版，第 916 页。

统治者的宫殿干脆就建立在人工筑成的高台之上。[①] 这既有多阳爽风特点，又有制高点和视控点的防卫能力。"一般民众的房屋多为泥土筑成，少数是用砖筑成，房屋多为一层，一般是五六间构成一幢房屋，带一个小院，面积为二百平方米左右。"[②] 墙体多为生土构筑，导热系数小的生土有利于隔热，在房屋周围植树防沙，挖掘水渠，架葡萄藤以取凉，这些都是对于热气候的适应。牧民仍延续"畜牧为事，随逐水草，不恒厥处，穹庐毡帐"[③] 式的生活。《世界境域志》载喀喇汗王朝牧民多"住帐篷和毡房"。[④] 穹隆式毡帐，屋顶多为圆顶。从"圆形的毡房"建筑造型可看出：一是象征人与自然融合，主张天人合一以及循环往复、生生不息与祥和美好之意；二是这种建筑取材方便、简单轻便、易于搬动、阳光充足、冬暖夏凉，适于游牧民迁徙居住。

《喀喇汗王朝史稿》考证了当时手工业的发展情况，已具备制造玻璃工艺的能力。书述："在南疆地区的喀喇汗王朝时期的遗址中都有玻璃器皿的碎片。如喀什市东北三十公里的汗诺伊古城遗址和疏附县城西南三十公里的绥散古堡遗址，都有很薄的质地很好的玻璃器皿碎片。"[⑤] "窗户玻璃的利用，是一项很大的发

---

① 参见魏良弢《喀喇汗王朝史稿》，乌鲁木齐：新疆人民出版社 1986 年版，第 206—207 页。

② 同上书，第 201—202 页。

③ （唐）魏徵等著：《隋书》卷 84《突厥传》，北京：中华书局 1973 年版，第 1864 页。

④ 王治来、周锡娟译：《世界境域志》，新疆社会科学院中亚研究所编印 1983 年，第 66、67、68 页。

⑤ 魏良弢：《喀喇汗王朝史稿》，乌鲁木齐：新疆人民出版社 1986 年版，第 179 页。

明，大大改善了当时的居住条件。”[①] 这在一定程度上反映了喀喇汗王朝时期的经济生活以及居住保健状况。《福乐智慧》说：“屋宅府邸时时都要洁净、宽敞，豪士啊，这会给你带来福气”(4536 行)。可见其时居民已深谙居住府邸洁净、宽敞、空气流通对健康有益之理了。在书中第六十四章，还强调了居房择地与构造、人与外部生存空间、寻找水源之重要性。居住方式是为了满足人的生存需要和安全需要，因此，古维吾尔人对于物质资源和心身安全具有很强的期望。《福乐智慧》写道：

府第宅院万勿靠近大路，4545
难免遭殃，须小心慎处。

莫要和洪水与伯克为邻，4546
也莫要靠近堡垒居住。

与此三者毗邻你全无好处，4547
一旦受害，便无所措手足。

若购置宅院，需先察看你的邻户，4548
若置办土地，得先把水源追溯。

但求平安，别同邪恶为伍，4549
要正道直行如飞马驰骛。

① 魏良弢：《喀喇汗王朝史稿》，乌鲁木齐：新疆人民出版社 1986 年版，第 180 页。

喀喇汗王朝时期的建筑多为伊斯兰式建筑，其中水、树、花是其特别偏好的景观符号，在干热、干寒气候条件下生存，理想环境便是绿荫流水。故《福乐智慧》说："若置办土地，得先把水源追溯"（4548行），同时也凸显了在生产力不发达的情况下，他们对于居住地的保护和隐匿的重视，在安全之地建筑房屋，"不在路上修建房屋"（3560行）、"府第宅院万勿靠近大路"（4545行）、"但求平安，别同邪恶为伍"（4549行）。这种居住保健形式偏于防守和内向，多属于当时环境中生存层面的健康需求。

二 寺院的精神保健意识

伊斯兰教于10世纪传入时，喀喇汗王朝正处于封建社会初期，各方面处于大变动中，人们在混乱中寻求心灵慰藉和精神寄托。伊斯兰教有两大主要功能：镇定功能和道德功能，它在社会生活和健康生活中都发挥重要作用。古维吾尔人因伊斯兰教教做人道理和心灵祈求真主保佑而加以信奉，便也自觉地将自己的生命健康纳入宗教所规定的伦理要求与行为规范之中。在喀喇汗王朝区域，有众多的"经学堂"、"清真寺"、"教坊"，利用这些人工景观以弥合自然环境之不足。

《福乐智慧》有"在废墟上把教坊、清真寺建成"（5486行）、"让礼拜寺中教民们熙熙攘攘"（5556行），以及"要礼拜真主，拥抱其门楣"（1451行）、"珍惜生命吧，快去做礼拜"（5717行）、"要心存真主，多做拜功"（6136行）等诗句。甚至"11世纪，玉素甫·卡迪尔罕到和田进行宗教战争归来，途经库尔干时还修建了礼拜寺"。[①] 魏良弢先生在《喀喇汗王朝史稿》

① 新疆维吾尔自治区文物普查办等：《喀什地区文物普查资料汇编》，《新疆文物》1993年第3期，第1—112页。

中考证，喀喇汗王朝时期“兴建的清真寺主要是木柱回廊的内院式清真寺，主体建筑物多采用中央圆顶形式。如布哈拉附近哈扎拉村的迪伽隆清真寺的主体建筑是一个立方体，其圆顶建在四根立柱之上，两侧的通道上盖着独特的圆顶。布哈拉的马戈克一伊·阿塔里清真寺别具一格，它有六根圆柱，十二个圆拱和高大的正门”①。“清真高塔各具风格，很少雷同，如布哈拉的清真高塔，表面浑圆，高大宏伟；瓦布肯德的清真高塔，均匀挺拔，比例恰当；贾尔库尔干的清真高塔用波形板做了装饰，凝重而不死板”。② 这些人工景观的清真寺，其建筑形式是随宗教职能的需要而行，包括礼拜堂、正厅、侧厅、壁龛、讲坛和宣礼塔。讲坛上的《古兰经》多有烛光照明，熠熠发光，诱人拜倒其下。

《福乐智慧》是一部劝谕长诗，它诞生于喀喇汗王朝伊斯兰化时期，故带有浓厚的伊斯兰文化色彩。“皈信真主的人啊，赞颂主吧！既然心存信仰，无须再劳心神；莫问他什么样，谨守你的诚心，深信他的存在”（25—26行）、“真主保佑谁，他必定平安，会百事顺遂，享用美膳。哪一位仆民虔信真主，灾祸的大门必对他紧关”（1271—1272行）。《福乐智慧》还说：

我以真主之名开始发言，3189
真主之名是医治百病的灵丹。

我千遍万遍地赞美真主，3190
唯有真主永生无极。

---

① 魏良弢：《喀喇汗王朝史稿》，乌鲁木齐：新疆人民出版社1983年版，第208页。

② 同上书，第206页。

是我主创造了一切生灵，3191
又提供了给养，使其维系生命。

如果说，自然环境是建立在生存层面，而寺院环境则是古维吾尔人将理想价值观投射于现实生活中，从中找寻一个可直接感受的、有形的、实体的“凡间天堂”。清真寺的本质作用是导向心灵健康，它有力量将民众召集于此，用高尚的观念给予鼓舞。它在客观上发挥了普众性的精神调节作用，虽然它不能解决肉体病痛之苦，但其目的在于营造圣洁氛围，附会心灵，稳定情绪，鼓舞自愈的信念。民众通过“寺院保健”环境表达消灾、驱病和得福之愿望。这种将宗教环境与人的现实生活结合起来的景观，是属于精神层面的健康需求。

三 关于《福乐智慧》生态意识的分析

评估《福乐智慧》存在“自然生态健康学”思想，可能牵强，但任何科学总有萌芽之时，如果说《福乐智慧》反映了古维吾尔人生态认识能力由感性向理性发展的萌芽状态，应当较为中允吧。至少，《福乐智慧》是立足于对自然规律的运用之上，追求自然和谐、富含健康含意的一部诗作。本章内容可归并为以下几个层次：

一是具有顺应自然的健康认识。从健康本愿而言，古维吾尔人顺应自然环境和采用土、沙、树等自然物质疗疾，这与其民族生活于干旱的沙漠环境，种植和保护树木，寻找并利用土源、水源的生存意识相关，也与希望借助于祖先的神圣性而显现其庇护愿望有关。这主要是受制于其民族积淀传承的原始健康意识，以及受自然条件的影响。

二是形成利用自然的健康认识。从生存视角而言，喀喇汗王

朝自然环境形成了古维吾尔人地域特征性生活方式，如《福乐智慧》所述天象和自然崇拜、动植物的可食性与可药性利用等，方法虽嫌简陋，但自然生态健康思想确有存在且方法多元化，其中既有祈愿性也有合理性，这是古维吾尔人对于自然现象观察实践后衍生的基本认识与操作方法。

三是建立了适应与改造自然的健康认识。从认识水平而言，11 世纪古维吾尔人积极利用环境资源寻求民族生存与发展，创立了因时、因地、因环境治宜的健康理论与操作方法。《福乐智慧》中“季节健康观”与自然时序的更替相吻合，以此阐述人体健康，这是一种“天人合一”观念，是将人与天地视为一个大系统的观念。《福乐智慧》将此重笔写出，是表明了适应于自然之道即为健康之道的进步认识。再者，古维吾尔人对于居住环境和寺院环境的双重建设，表达了对自然与生存之间关系的理解和认识。

如此，《福乐智慧》关于人与自然环境的叙述，从寥廓的宇宙，运转悠悠的日月星辰，到四季的更替演变，又到地面环境的鸟语花香、万物众生，再到人类的健康与疾病，再到适应自然环境的养生方法。在如此宏观又微观的叙述中，它用朴素的唯物观念揭示出自然规律与生命健康之关系，这不能不令人叹服古维吾尔人对于自然环境与人类健康之认识的深刻。虽然它有历史时代的局限性，甚至存在某些落后观念，但不掩其“自然生态健康学”之思想光芒。

我以真主的名义开始讲述，124
是他创造、养育、宥恕了世间万物。

他按照自己的意愿创造了乾坤，125

让太阳和月亮照亮了宇宙。

它创造了苍穹，瞧，它运转不停，126
生命也跟随着它，运转悠悠。

第 三 章

《福乐智慧》身体健康
思想与实践方法

第一节 《福乐智慧》对健康的基本认识

东罗马著名史学家狄奥苏非特在《历史》中记载："突厥拜火，亦敬空气、水、土"。① "火、气、水、土"四大物质，是《福乐智慧》用以说明世界本源和生命健康时所应用的基本概念，称之为"四种要素"。书说："四位同伴于我，好似四种要素；四要素结合，才能构成生命。"（60 行）

一 "四大物质"的基本认识

（一）"四大物质"的提出

《福乐智慧》有许多民间格言、谚语和对话，其渊源均在古维吾尔人农牧生活实践经验的范围之内，这些内容涉及天、地、生观念，也包括了疾病和健康观念。《福乐智慧》在第五章"论七曜和黄道十二宫"中说：

---

① 狄奥苏非特·西摩卡塔：《历史》第 5 卷，莫斯科 1957 年版，第 161 页。引自薛宗正《古突厥的宗教信仰和哲学思想》，《世界宗教研究》1988 年第 2 期，第 139 页。

白羊是春天之星，其次是金牛，139
双子和巨蟹，结伴行走。

天狮和室女，二者是近邻，140
天秤、天蝎、人马，结成了朋友。

然后是摩蝎、宝瓶和双鱼诸座，141
它们一出现，天空就灿若锦绣。

三者属春天，三者属夏天，142
三者属秋天，三者为冬天所有。

三者为火，三者为水，三者为气，143
三者为土，由此构成了宇宙。

《福乐智慧》描述的七曜和黄道十二宫，集中反映了喀喇汗王朝时期对于物质的基本认识，最后将三者为火、三者为水、三者为气、三者为土归纳为“四大物质”，系指自然界的火、水、气、土，由这四种基本物质的运动变化及其相互联系构成宇宙。

《福乐智慧》所述“火、水、气、土”四大物质（简称“四大”），可以在人体表现为四种状态：火为干热性、气为湿热性、水为湿寒性、土为干寒性。其变化就是“四性”，即：热、湿、冷、干。“四大”是基础，“四性”是其表征。此外，“四大”和“四性”具体到人体还对应四种体液。这四种体液“系指在自然界火、气、水、土四大物质和人体气质的影响下，以各种营养物质为原料，通过肝脏的正常功能产生四种体液，即胆液质、血液质、黏液质和黑胆质。它们在人体的整个生命活动中不

断地消耗和补充，保持一定比例的平衡状态，从而维持身体的正常状况”①。

(二)“四大物质”的基本观点

用“四大物质”解释自然和健康主要有两个角度：第一，从这四种物质形态及运动现象，叙述其间相互滋生与相互制约的关系，以说明自然界间之平衡；第二，把人体所表现的不同变化，用比附法归属于“四大物质”概念之中，并用其间的生克关系说明人体健康。

1.“四大物质”的基本概念②

火指太阳，也指一般的火，位在高处，重量为最轻，以升为特点，能发热量。在一年四季，一日昼夜中调节天地寒热、湿干程度，能给万物热量，使它们分解、成长、成熟，甚至能熔化和改变坚硬物质，并能够制约水、土之寒，有使万物成长、成色之作用，其性质为又干又热。

气指一般空气，位在空间，重量比火重，比水轻，以动为特点，能缓和太阳过多热量对水和地面的影响，填补空间，无孔不入，能营养万物，促进物质代谢，在万物生存和生长过程中起重要作用。因其位在火之下，浮于水之上，故性质为又湿又热。

水指一般的水，位于土之上，重量比气重，以流为特点，在所有生物整个生命活动中，能运输和溶解所需要的营养物质，防止营养物质在过多热量影响下出现不良性分解，并且能够通过各种渠道排出物质代谢过程中产生的废物。因其位在气之下，土之上，故性质为又湿又寒。

---

① 中国医学百科全书编委会：《中国医学百科全书——维吾尔医学》，上海：上海科技出版社2005年版，第26页。

② 同上书，第22页。

土指一般的土，位置最低，重量比其他物质沉重，以静为特点，它常受到太阳热化和干化作用，也常受到水的溶解和结合作用，它在保持万物形状的同时，也能够调节水的过湿和火的过热现象，能为生命保存所需要的各种营养物质，并对某些物质具有分解和加工作用，其性质为又干又寒。

古维吾尔人直观地认为："火"具有发干发热和向上的特性，"气"具有湿润传热和动的特性，"水"具有发湿发寒和流的特性，"土"具有干燥寒冷和静的特性。《福乐智慧》基于四大物质的上述观点，将人体健康归属其内，认为四大物质的变化与人体健康有关。

2. "四大物质"的相生相克关系

《福乐智慧》认为"四大物质"之间各有规则，"它们井然有序，各按正道行走"（146 行），即各自按照相生相克关系进行固定秩序的循环运动。依据维吾尔传统健康学原理分析"四大物质"相生程序是：火生土、土生水、水生气、气生火。相克程序是：火克水、水克土、土克气、气克火。《福乐智慧》用相生相克关系说明四大物质性属之间相乘相侮的异常状态。"乘"是乘虚侵袭之意，"侮"有恃强凌弱之意。"相乘"是指四大物质中的某一种物质本身不足，使原来克它的一个乘虚侵袭，而使它更加不足。如火原是克水的，但由于火本身不足，水则乘火之虚而克它，古维吾尔人常用的"壮水制火法"即为此理。"相侮"又称"反克"，即本来是可以克胜的一方，却反而被对方克胜，如水克土，反而出现土克水现象。

3. "四大物质"与"体素"的关系

《福乐智慧》认为"体素"是由"红黄黑白四色构成"（4632 行），即由人体内血液质（红）、胆液质（黄）、黑胆质（黑）和黏液质（白）这些要素构成，它们统称为"体素"。

"四大物质"与"体素"关系为：火与血液质配，来自心，代表干热；气与胆液质配，来自肝，代表湿热；水与黏液质配，来自肺，代表湿寒；土与黑胆质配，来自脾，代表干寒。这种由火、气、水、土四种物质衍化而成的"四种体素"是人体健康之基础。《福乐智慧》用"四大物质"归纳"体素"概念，基本上已不是火、气、水、土本身，也非四种体液本身，而是按其规律、作用和性质，抽象地概括出人体属性以及人体健康的本质，其健康本质即平衡。

4. "四大物质"与健康的归属关系

《福乐智慧》用火、气、水、土这四种物质的自然属性归属健康，它把春、夏、秋、冬四季；风、暑、湿、燥、寒气候；事物生、长、化、收、藏变化；红、黄、黑、白色彩；酸、苦、甘、辛、咸五味等，用比附法应用于健康之中以解析人体机理。这有助于采用系统结构论观点，从物质角度观察人体，辩证地认识人体的健康状况。这种对于人体健康存在于物质的认识，是古维吾尔人朴素的健康思想。

《福乐智慧》健康系统的总领是"四大物质"，它将此看作是世界物质本源，也是人体健康本源。本书结合《福乐智慧》阐述，将"四大物质"属性与体素关系、健康关系之归属列表3，如下。

表3　"四大物质"属性与体素和健康关系之归属

四大物质	体素	体液	性质	器官定位	情志活动	病理变化
火	红	血液质	干热	心	喜	躁狂
气	黄	胆汁质	湿热	肝	怒	气滞
水	白	黏液质	湿寒	肺	悲	痰滞
土	黑	黑胆质	干寒	脾	思	纳差

二 “体素”的基本认识

（一）“体素”基本概念

《福乐智慧》多数篇章将“体素”与健康联结在一起，以此为基础定义生命活动与健康，它强调“体素调理得当，才会健康地度过一生”(4630行)。“体素”基本内容可以概括为两个方面，第一，是它的依存性和对抗性，即体素之间存在“相生相克”关系，究其根源是指火、气、水、土四大物质之间的相互滋生（相生）和相互制约（相克）的关系。《福乐智慧》认为人体体素反映了这种相互制约的性质，它们之间平衡是相对的，对抗是绝对的。

让我讲给你体素的成分，4632
它们由红黄黑白四色构成。

它们互不相容，势不两立，4633
一类靠近一类即发生纷争。

为调理体素，人应当使用智慧，4634
何物与体素相宜，方可食用不忌。

第二，体素相互依赖，相互影响，共同制约人体机能的活动，但在活动中又各显特点，自具职能。

人体由相克的四要素组成，5866
有的使你欢笑，有的招惹麻烦：

其一焦急暴躁，其一喜爱沉静，5867
其一含笑盈盈，其一泪水涟涟。

当你欢乐时，痛苦接踵而来，5868
当你悲愁时，又会带来喜欢。

第三《福乐智慧》认为，“体素”在数量和质量上保持平衡时，人体便处于正常生理状态，反之则处于病理状态。许多疾病产生源于体素在质与量上的异常变化所致。从质方面讲，是指热性、湿性、寒性、干性之影响；从量方面讲是指体素的增加或减少。因此，人体应视“体素”状态辨证调治，《福乐智慧》应用“体素”寒热规律劝导人们：

疾病是灾难——死神的先导，4619
谁能从死亡中把乐趣找到！

自称为人类的人祖后代，4620
理应辨明凉热冷暖之所在。

首先要辨明自己的体素，4621
顺应者食用，违拗者摈弃。

综上，《福乐智慧》将“体素”看作是人体健康之基础，借“体素”说明人体的生理功能与病理变化，并指导疾病的调治方法。

（二）“体素”失调致病机理

《福乐智慧》“体素说”与古希腊医学家希波克拉底（Hipp-crates）的观点有相似之处。希波克拉底认为，人体有四种体液分别由不同器官产生：血液由心脏产生，具有热的性质，过多易发生干燥；黄胆汁由肝脏产生，具有干的性质，过多易患躁狂症；黑胆汁由脾脏产生，具有温的性质，过多易患抑郁症；黏液

由脑产生，具有冷的性质，失去黏液易患精神病。这四种体液保持一个和谐比例，身体便处在健康状态，如果平衡被打破则导致各种疾病。[①]《福乐智慧》用相生相克关系说明四大物质属性之间相乘相侮的异常状态，而此类状态应验在人体内部，则反映了“体素”成分失衡的病理现象。《福乐智慧》在分析疾病时对“体素”运用很多，它在第二十章谈道：

和谐的四要素发生内讧，1053
其一得胜，制服了其余三种。

体素变化，饮食无味，1054
心绪不佳，疾病缠身。

体素亏损，筋疲力尽，1055
笔直的身躯变成了弯弓。

在第六十五、六十六章，贤明对觉醒亦大谈“体素”，指出“体素”出现偏盛偏衰、太过或不及，人就会产生疾病，病因在于体素变化与亏损。《福乐智慧》除了“体素”失衡致病说之外，还认为人有“体素”之差，偏食某种食物或过食肥甘油腻食物会败坏“体素”。它说：

有一位良医曾言及于此，4673
他博学多智，深知人之体素：

① 参见 W. H. S 琼斯译《希波克拉克》，纽约 1923 年版。

疾病伴随着食物入口，4674
它催你衰老而不得长寿。

你要节制食欲，以免染病，4675
须知疾病会使你红颜凋朽。

“体素”是构成人体生命活动的物质基础和能量，也是产生疾病的“病源学”因素。依据《福乐智慧》之理，因自然界四大物质失衡而产生疾病属于外因，因体素在体内失衡而产生的疾病属于内因。《福乐智慧》对于人体生理功能和病理机制的说明，是以体素的平衡变化为依据而进行的。

（三）“体素”平衡治病机理

《福乐智慧》是以“体素”平衡与否来阐释疾病的发生与转归之理，疾病原因之一是由于“体素”在体内的冷、热、干、湿和谐比例失衡。那么，化解此种失衡，疾病则可不药而治。因此，《福乐智慧》十分重视调节“体素”之平衡。第六十五章说：

为调理体素，人应使用智慧，4634
何物与体素相宜，方可食用不忌。

人之所以为人而有别于牲畜，4635
就因人视体素而挑选食物。

长老们的名言请你细听，4636
当解其意，切莫漫不经心。

人过四十而不知自己体素，4637
无论怎么说，反正他是牲畜。

体素决定健康，而健康受制于智慧，智慧是人与牲畜区别之所在。《福乐智慧》中“体素”概念绝对不是对人体基本元素看法的简单重复，而是古维吾尔人传统健康思想的表现。在古维吾尔人的治疗活动中，其首要目标就是调节“体素”比例至平衡，他们多采用以下四种调节法：①

1. 寒化法

采用寒性治疗措施和药物以生寒祛邪的治疗方法，主要用于外来热性因素过多所致的热性失调性疾病。一般常用冷水洗头、头放湿冷毛巾、冷浴全身、手掌脚心放冰块、身置阴凉之处等措施；凉饮大麦煎汁、酸奶、食葫芦饭等食疗法；外用柳树根磨汁、柳树叶浸水贴于全身；内服檀香、莲花、罗望子等寒性草药。

2. 热化法

采用热性治疗措施和药物以生热祛邪的治疗方法，主要用于外来寒邪因素过多所致的寒性失调性疾病。一般常用日光浴、全身保温、手掌脚心导热、热水洗澡等措施；外用热性油剂；内服丁香、小豆蔻、桂花等草药及消食膏、蜜膏、糖浆、蒸露等热性制剂。

3. 湿化法

采用湿性治疗措施和药物以生湿祛邪的治疗方法，主要用于外来干性因素过多所致的干性失调性疾病。一般常用多喝饮料、

① 参见中国医学百科全书编委会《中国医学百科全书——维吾尔医学》，上海：上海科学技术出版社 2005 年版，第 53 页。

多洗澡等措施；多食稀饭、大麦饭等食疗法；外用洗液洗澡和涂湿性油剂；内服蒸露、糖浆、果浆等湿性制剂。

4. 干化法

采用干性治疗措施和药物以生干祛邪的治疗方法，主要用于外来湿性因素过多所致的湿性失调性疾病。常用日光浴、阳光下走路、多活动、发汗、埋热沙等措施；外用干性药油制剂；内服干性药茶及蜜膏、消食膏、蜜液等干性制剂。

三 治疗的基本法则

《福乐智慧》认为人的生、老、病、死与自然界四大物质，以及人体四种体素盛衰有关，并以此为基本指导法则治疗疾病。疾病发生是由各方面内外因素所决定，故治疗亦应区别对待，根据年龄、体质、季节、疾病种类、疾病程度以及发病原因等不同情况制订治疗法则。这是《福乐智慧》整体健康观在治疗措施上的辨证应用。

（一）因发展规律的治疗法则

根据年龄即身心发展规律制订治疗法则。在《福乐智慧》第六十五章，它对于依据年龄差异而调节体素的治疗法则描述得极为清楚。它说：

若是少壮之年，正值生命之春，4623
多食凉性之物，血脉方能畅通。

若是年过四十，面临生命之秋，4624
多进热性食物，体素调理要周。

年足六十，年华恰如冬日，4625

仅可食用热物，凉食应该弃置。

中原健康学认为：“少壮之年，筋骨劲强，肌肉满壮。年四十，而阴气自半也，起居衰矣。年五十，体重，耳目不聪明矣。年六十，阴痿，大气衰，九窍不利，下虚上实，涕泪俱出。”①依此健康机理给予《福乐智慧》上段诗文意解，即少壮之年，生命力旺盛，发育蓬勃，易燥易热，故宜多食凉性之物，以使血脉畅通；中年人生命力开始衰退，为保补之需，宜多进热性食物，调理体素周到；老年人血气懈惰，心气始衰，器官功能减退，防御能力较弱，年华恰如冬日，故宜食用热物，以保体内热力不衰，而凉食则应弃置。

（二）因季节规律的治疗法则

古维吾尔人将月亮、冬天、雨和雪都喻为寒（中医属于“阴”），将太阳和夏天喻为热（中医属于“阳”）。他们认为，一年四季寒热各有不同，因时治则亦不相同。《福乐智慧》重视依据季节变化规律制订治疗法则，它在第七十七章说：

还有一种梦与季节相关，6006
人的体素与之紧紧相连。

倘在春季，人又年轻，6007
梦见大地是褐色，万物是血红。

很明显，他的血气太盛，6008

① 参见谢华主编《黄帝内经》卷1《上古天真论》、卷2《素问·阴阳应像大论》，北京：中医古籍出版社2004年版，第4页、第30页。

告诉他，应当放血[1]才行。

倘是夏季，年轻人做梦，6009
梦见黄色、粉红色或番红花。

智者啊，这是他肝火太旺，6010
应服用刺糖[2]，泻火才行。

倘是秋季，中年人做梦，6011
梦见黑色、高山或深坑。

兄弟啊，这是欲念过盛，6012
就应该吃药让头脑清醒。

倘是冬季，老年人做梦，6013
梦见流水、白雪和坚冰。

瞧，这是他痰多之征，6014
多吃热性食物，服药即成。

（三）因病情种类的治疗法则

《福乐智慧》认为人体存在矛盾性质，即热与寒、湿与干、暖与凉，许多疾病产生源于热性、湿性、干性、寒性对体素之影响，其内容多集中在第二十、六十五、七十七章中。《福乐智

---

① 放血——一种古老的治疗方法。

② 刺糖——由骆驼刺的渗出液凝结成的结晶体，可作药用。

慧》中的“体素”理论将疾病分为寒与热两大类型，强调“体素”平衡以疗疾，并认为在热、寒、湿、干四种属性中，其寒凉与燥热最具重要性，它主张“寒者热之，热者寒之”治疗法则。《福乐智慧》劝道：

倘若体素寒凉，则应加食热品，4628
假如体素燥热，食物应选凉性。

倘若你的体素属于温性，4629
则应凉热搭配，调剂平衡。

如果你对体素调理得当，4630
你将会健康地度过一生。

（四）因病情程度的治疗法则

《福乐智慧》将疾病强弱程度分为三类，程度相异其治则亦有不同。轻度体素失调，多采用膳食养生法则；中度体素失调，多采用热化、寒化、湿化、干化等调节法则；重度体素失调，多采用放血、排泄和药物治疗法则。依据疾病程度不同，辨证施治。这在第二十、六十五、七十七章中有叙述：

凉热搭配——调剂平衡；4629
人视体素——挑选食物；4635
血气太盛——应当放血；6008
肝火太旺——泻火才行；6010
欲念过盛——应该吃药；6012
痰多之征——服药即成。6014

总之，喀喇汗王朝已具备根据“四大物质”和“体素”理论进行病因分析、病种判断以及辨证施治的水准。它将“四大物质”和“体素”作为一种统摄宇宙和生命的“健康律”，以此盛衰和平衡来解释人类的生、老、病、死之关系，并创立了整套的诊断分析和疗疾法则。“四大物质”和“体素”为基础的健康理论，已能将人体健康奠基于物质元素基础上，并能够运用其理辨析人体病理现象。尽管在今天看来，这些学说有些古老和简单，但在中世纪的历史条件下，这种实证性的辩证思维方式和物化性的操作方法具有科学的进步意义。

第二节 《福乐智慧》的健康思想基础与实践方法

《福乐智慧》的健康思想与实践方法，是建立在本民族的传统健康观基础上的。古维吾尔人需要保持便利而有效的生存方式以应对各种不测，久之便形成了某些观念、方法、习俗以及被固定下来的健康规则。

一 《福乐智慧》的健康思想基础

（一）古维吾尔人的传统健康观

《黄帝内经·素问》载：“西方者，金玉之域，沙石之处，天地之所收引也，其民陵居而多风，水土刚强，其民不衣而褐荐，其民华食而脂肥，故邪不能伤其形体，其病生于内，其治宜毒药。故毒药者，亦从西方来。”[①] 文中所述“西方”，主要指我国古时西域的天山南北一带。“毒药”系指副作用较大、

① 谢华主编：《黄帝内经》卷4《素问·异法方宜论》，北京：中医古籍出版社2004年版，第64页。

力量峻猛之强药。西域水土刚强，游牧民族食肉，体格强健，故治病多用峻猛之药。西域药材麻黄、青琅玕、雌黄、硇砂和应地等，在《神农本草经》中皆入峻猛药品之列。《神农本草经》载："下药一百二十五种为佐使，主治病以应地，多毒，不可久服。欲除寒热邪气，破积聚，愈疾者。"[①] 生活在西域的古人已认识到草药疗疾之作用，应用"毒药"达到较高水平。在唐高宗显庆四年（659 年），朝廷官员苏敬主编《新修本草》，书中"共载 850 种药，其中首次增添的 114 种药物中多数是西域地道药材，如胡桐泪出车师，绿盐出焉耆、硇砂出西戎、阿魏出昆仑等"[②]。

古于阗自古出名医。如盖珠卡根（7 世纪后叶至 8 世纪中叶）和西拉汗（7 世纪末至 8 世纪后叶）等医者。8 世纪唐天宝年间，于阗名医西拉汗[③]被吐蕃王朝第四代藏王赤德祖赞（公元 704—754 年在位）邀请担任王室侍医，他译出并与人合著《医学宝鉴》、《胸腔解剖明灯》、《医药禁忌》、《汉地脉诊妙法》、《三因失调诸病解》等 72 部医药健康学著作。西拉汗告老返回故乡前，将这些著作献给了藏王赤松德赞（公元 754—797 年在位），这些著作对于以后藏医名著《四部医典》的产生起到很大作用。同时，他也将健康思想带回于阗故乡。喀什噶尔的名医则更多，如法拉比（公元 870—950 年）、热西德·本·艾力·喀什噶日（约生活于 10 世纪）、贾马力丁·喀什噶日（约生活于 10 世纪）、伊马都丁·喀什噶日（10 世纪后叶至 11 世纪中

① （东汉）佚名，（清）顾观光、杨鹏举校注：《神农本草经》，北京：学苑出版社 2004 年版，第 1 页。

② 中国医学百科全书编委会：《中国医学百科全书——维吾尔医学》，上海：上海科学技术出版社 2005 年版，第 2 页。

③ 同上书，第 8 页。

叶）等。

古代回鹘医药健康文献《杂病医疗百方》，其内容仅存201行，但包括各科疾病及治疗方法，如食疗、药疗、冷热敷、水疗、日光疗、灸烙、放血法等。该文献载有药物108种，有牛角、乳汁、羚羊角、牛胆汁、猪胆汁、狼胆汁、鸡胆汁、人胆、田鼠胆汁、兔胆，还有麝香、海狸香、紫白檀香、硇砂、白铅粉、胡杨胶、桑葚干、黑胡椒、芝麻、葡萄醋和蒜等。另载有内科、妇科、外科、儿科、伤科等各科疗疾药方82种。《杂病医疗百方》虽系高昌回鹘健康学文献，但其药方和健康技术体现了古代西域传统疗法的特点，《福乐智慧》所述喀喇汗王朝的健康活动具有回鹘文化的整体性和传承性。比如《杂病医疗百方》载："内脏病的病因多是由血和胆汁引起。"《福乐智慧》也认可"血气太盛，应当放血"（6008行）；《杂病医疗百方》中所用麝香，更是《福乐智慧》多处涉及之物。喀喇汗王朝的另一部名著，《突厥语大词典》所记载的一些疾病疗法，也与《杂病医疗百方》如出一辙。如《杂病医疗百方》载：tökgü ol ädgü bolur · siding kiši-kä tävä aḍin arpa; yarp yarmasï birlä ügrä qïlïp ičürsär ädgü bolur [·]（71—72行）．尿频者食用骆驼肉和大麦碎粒做成的粥，可愈。①《突厥语大词典》载："对夜尿症，食用骆驼肉和大麦混做饭食就愈。"②

2001年7—9月，在新疆尼勒克县穷科克墓地，发掘了一处大型的古代游牧民族部落的公共墓地，在一些死者头骨上有穿孔

① 杨学富：《回鹘文献与回鹘文化》，北京：民族出版社2003年版，第529、548页。

② （宋）麻赫穆德·喀什噶里著，校仲彝等译：《突厥语大词典》，北京：民族出版社2002年版。

现象，这是一种常见的葬俗。[①] 从新疆其他地区墓葬出土骨骸中的一些头颅骨钻孔方式亦知，早期生活在天山南北一带的古人已具有较高水平的穿颅技术。实施穿颅术的主要原因是与某种原始信仰有关，但就技术而论，说明西域的古人早已具备开颅技术了。另外，在出土的一些施行过穿颅术的头骨上存在骨折现象，施术动因是否与骨折相关？如是则具有高度的治疗学价值。当然，这种情况目前尚未发现研究证据。

另从古代中西交通必经要冲之地——敦煌来看，从其壁画中也可侧面了解西域一带的健康活动情况。在敦煌莫高窟 296 窟一幅壁画中，生动地刻画了一位身穿胡服、深目、高鼻的商队医生，为腹疼难忍的病人诊病的情景，旁边还有一人用牛角为卧地不起的病驼灌药。这幅壁画从医者、病人、商人装束的形象和其中器具情况分析，可见西域各族人民在往返于丝绸之路时，在商驼马队中设置“医者”疗疾治病的情况，同时说明当时西域民众的健康疗疾活动已普及到一定程度。

周伟洲先生在《关于维吾尔族族源问题》中说：840 年回鹘西迁，西迁过程也是民族的融合过程，西迁后更与当地原土著融合，并逐渐整合了突厥、铁勒等民族，而成为主导民族。[②] 刘义棠先生在《维吾尔研究》中说：“氐羌系统、汉族、伊兰种人、雅利安人、塞种人、月氏、乌孙、铁勒、柔然、突厥以及吐蕃等相继迁入，迄回鹘之入居，遂将诸种民族文化汇集，创生一种合成式回鹘新文明。”[③] 张宏超先生在《〈福乐智慧〉多元文化结

① 参见国家文物局编《2001 年中国重要考古发现》，北京：文物出版社 2001 年版，第 69—72 页。

② 参见周伟洲《关于维吾尔族族源问题》，《西域研究》1991 年第 2 期，第 15—27 页。

③ 刘义棠：《维吾尔研究》，台北：正中出版社 1998 年版。

构的成因》中说："西迁到西域之后，完成了从草原游牧文化向定居农耕文化的过渡，以此为契机，古代维吾尔文化也由封闭型走向开放型，吸收各种文明。在和西域原居民的融合过程中，又将他们的文化吸收融合进自己的文化，从而使自己的文化获得了较大的发展。"① 这种多民族的文化融合，使回鹘民族在漠北时期便形成的传统健康观基础上，又广泛吸收原居住于西域地区各民族的健康知识，使传统健康思想在新条件下得到了发展和创新。至喀喇汗王朝时期，回鹘健康学享有很高的声誉。据《辽史·圣宗纪》载，辽统和十九年（1001 年），正月"甲申，回鹘进梵僧、名医"②。可见回鹘医者在 11 世纪时已具有较高水平，并有能力在辽朝宫廷开展医疗活动了。

（二）喀喇汗王朝的医生阶层

在喀喇汗王朝的技艺人中，医生的社会地位较高，这从《福乐智慧》目录中可得验证。《福乐智慧》将医生排序仅列于圣裔、哲人和学者之后的第四位。《福乐智慧》第五十二章《论如何对待医生》，表明在喀喇汗王朝时期，医生已作为一个独立的阶层活跃于社会上。《福乐智慧》说：

此外还有一些阶层，4355
他们的学识各有不同。

其中之一乃是医生，4356
他们为人们医治病痛。

---

① 张宏超：《〈福乐智慧〉多元文化结构的成因》，《西域研究》1999 年第 1 期，第 108—112 页。

② （明）宋濂等：《辽史》卷 14《圣宗纪》，北京：中华书局 1974 年版，第 156 页。

这种人对你十分需要，4357
没有他生活断难过好。

《世界境域志》载："（古斯人）极尊敬医生，不管在什么地方见到他们，都崇敬之。"① 《突厥语大词典》有"atasaɣun 医生"一词，这是在突厥语"ata 父亲"一字上形成的。②《福乐智慧》对医生极为尊重，它提到："人若是病了，由医生治疗"（2109行）。它评价医生道：

一生中总有个脑热头痛，4358
医生能为你治好疾病。

瞧，疾病乃是死神的帮凶，4359
有生必有死，为人之常规。

医生乃是有用之人，4360
要多加亲近，莫亏负他们。

11世纪喀喇汗王朝时期，有两位非常著名的医生：

伊本·西纳（公元980—1037年，在西方又称阿维森纳），③喀喇汗王朝区域的中亚细亚布哈拉城（今属乌兹别克斯坦共和

---

① 佚名，王治来、周锡娟译：《世界境域志》，新疆社会科学院中亚研究所编印1983年版，第69页。

② （宋）麻赫穆德·喀什噶里著，校仲彝等译：《突厥语大词典》卷1，北京：民族出版社2002年版，第93页。

③ 参见中国医学百科全书编委会《中国医学百科全书——维吾尔医学》，上海：上海科学技术出版社2005年版，第9页。

国）人。他自幼学习阿拉伯文和《古兰经》，18 岁就了解了神学、数学、物理学、天文学、逻辑学和哲学等知识。他曾治愈萨满王朝苏丹曼苏尔的疾病，赢得了苏丹宠信，允许他进入苏丹的图书馆。从此他开始写书立论，据不完全统计他一生撰写了 479 部著作。最具影响力的医药健康学代表作是《医典》。共百万字分为 5 卷的《医典》，在甘州、高昌、喀什噶尔、于阗等文化基础上，总汇了塞种、突厥、回鹘、粟特的健康知识，并介绍了希腊、印度、阿拉伯等国家健康学成就。该著作涉及基础理论、各科疾病、诊断方法、草药方剂等内容，还有灌肠、泻下、放血等治疗技术。《医典》在喀喇汗王朝时期，"公元 1057 年被萨吉经学院作为教科书使用"，[①] 其学术思想对维吾尔族健康理论体系的形成，有极其重要的影响。

伊马都丁·喀什噶日（10 世纪后叶至 11 世纪中叶），[②] 喀什噶尔（今新疆喀什）人，喀喇汗王朝著名的外科学家。他青年时期在喀什噶尔高等学府"麦德勒斯萨奇"求学，攻读医药学专业，学成后在当地行医，由于多次奔赴战场成功地完成外科手术，医术高超并富有人道精神，成为深受尊敬的名医，并且博得了国王布格拉汗的恩赐，奖励他战马和战刀。国王令他将所谈保健知识编撰成书，作为王室保健全书加以保存。他用毕生精力撰写了多部医药健康学专著，代表作有《注医典》和《中国蒺藜经》等，并翻译了一些阿拉伯健康书籍，如翻译阿拉伯名医穆罕默德·拉齐的《医学教育》和《医学大全》。

---

① 王孝先：《丝绸之路医药学交流研究》，乌鲁木齐：新疆人民出版社 1994 年版，第 251 页。

② 中国医学百科全书编委会：《中国医学百科全书——维吾尔医学》，上海：上海科学技术出版社 2005 年版，第 9 页。

（三）喀喇汗王朝的健康管理情况

喀喇汗王朝“对于阗的占领，使喀喇汗蔚成中亚大国。其疆域最大时，东至今新疆阿克苏及拜城一带，北抵巴尔喀什湖，西迄两河流域，南包帕米尔高原”[①]。至中期，更是喀喇汗王朝兴盛时期，这从《福乐智慧》对汗王的赞美中亦可了解：

你登上了汗位，天下安享太平，93
世界为你奉献了高贵的礼品。

你瞧，从空中飞来天国的鸟儿，94
一些是印度的罗闍，一些是恺撒的使臣。

他们呼喊着汗的威名，高唱颂词，95
个个喜气洋洋，欢乐充满心灵。

社会发展促进健康事业的进步，自“10世纪左右，在喀什噶尔修建了‘罕勒克买德来斯（皇家教经堂）’，是专为皇宫内的贵族教学经文的地方，历史上许多名人都曾在此求学”[②]。10世纪中期，“喀喇汗王朝在阿图什设立了‘麦德勒斯萨奇也’学堂，该学堂是包括医学专科在内的综合性院校”。[③] 当时的许多名医，如伊马都丁·喀什噶日、热西德·本·艾力·喀什噶日，

① 魏良弢：《喀喇汗王朝史稿》，乌鲁木齐：新疆人民出版社1986年版，第62页。

② 新疆维吾尔自治区文物普查办等：《喀什地区文物普查资料汇编》，《新疆文物》1993年第3期，第1—112页。

③ 中国医学百科全书编委会：《中国医学百科全书——维吾尔医学》，上海：上海科学技术出版社2005年版，第3页。

还有医药教育学家贾马力丁·喀什噶日都毕业于这所学校。至11世纪，这两所学校均有发展，“1057年，在阿图什境内设立了其分院‘萨吉经学院’。在这里，伊本·西纳的医学著作《医典》、《表症的出现》、《治疗的救星》作为教科书向学生传授”。[①] 萨吉经学院为喀喇汗王朝培养了一批健康学人才，如艾卜·奈斯尔、艾勒·法拉比、布拉克别克等。另在疏附县乌帕尔西北3公里，有一座教经堂遗址，这是由《突厥语大词典》作者麻赫默德·喀什噶里晚年在故乡开办。他在此念经讲学，传授知识，其中包括健康学内容，这由其词典中一千余条的健康学词汇所证，说明这所教经堂有能力培养宗教文化人才与健康学人才，这些都标志着11世纪喀喇汗王朝的健康教育具有一定规模。王孝先先生在《丝绸之路医药学交流研究》中言及喀喇汗王朝时期，“独具特色的维吾尔健康医学理论在这一时期基本形成”。[②] 王登正等人在《维吾尔医学发展概述》中述：“11世纪中期，喀喇汗王朝规定，医生必须精通两门以上外语，主要是阿拉伯语、波斯语、乌尔都语。”[③] 至于医生来源，综合各种资料分析认为，主要有四种方式：一种是家传方式，这是古维吾尔人的传统学习方式；二是师承方式，有志学习者跟随已有经验的医生学习；三是学校教育，经由“麦德勒斯萨奇也”等教经堂培养；四是留学，到阿拉伯学习，学成后返回故里，成为医生。

关于喀喇汗王朝的健康管理制度尚无证可考，仅能从《福乐智慧》中获取些许信息，书中所述存在医生阶层，药物剂型

---

① 王孝先：《丝绸之路医药学交流研究》，乌鲁木齐：新疆人民出版社1994年版，第255页。

② 同上书，第250页。

③ 王登正等：《维吾尔医学发展概述》，《新疆中医药》1989年第2期，第30页。

齐全——有丸药、膏药、敷剂、熏剂和汤药等，据此推测当时管理较为宽松，药品并不全由医生掌管，控制亦非严格，平时健康防御措施之用的保健品，多由侍酒官掌控。在第三十七章“贤明论侍酒官应具备的条件”中，谈及如何管理这些物品时，大臣贤明指出：“这需要至亲或久经考验之人，要品行端正，能抑制欲望。”（2884 行）

> 这样的人适合执杯捧盏，2886
> 可胜任此职，担任侍酒官。
>
> 开胃剂、兴奋剂、泻药都由他配制，2887
> 一切药物全都由他来掌管。
>
> 吃的、喝的、含的等等，2888
> 各种药全都在他手边。

从上述信息分析喀喇汗王朝时期，有配制掌管药物的侍酒官官职，主要承担宫中药物管理职责。书中要求侍酒官“要知足、可靠、忠心赤胆，行为正直如离弦之箭”（2885 行），“要热情满腔，忠心耿耿，保管好器皿，履行责任”（2905 行）。显然，侍酒官是负责君王健康的专职人员，这是经过严格选拔产生的，要求具备良好的健康学知识和端正的品行。由此判断，喀喇汗王朝存在专门设置的药物管理部门和专职人员，这种健康保障制度至少在宫廷范围内已经形成。

二 《福乐智慧》的健康实践方法

《福乐智慧》涉及病名病症有四十余种：血脉淤结不通、肠

道阻梗、消化不良、内热滞积、内部积食、塞气郁结、痰多之症、血气太盛、肝火旺盛、脑热头痛、神志不清、神经错乱、昏昧不醒、糊涂昏聩、昼夜不眠、噩梦联翩、精力枯竭、身躯佝偻、驼背弓腰、无力行走、双眸昏眊无光、身体消瘦、饕餮成性、瘫、疯、盲、哑、聋、头昏、昏聩、瞎子、哑巴、耳塞、头疼、咳嗽、咳痰、失眠、梦魇、胸闷、气喘，等等。

《福乐智慧》涉及成药 5 种：开胃剂、兴奋剂、解毒丸、药膏、泻药。

《福乐智慧》涉及进口药物 3 种：谢赛莱、龙涎香、龙脑香。

（一）《福乐智慧》治疗方法分析

在《福乐智慧》第二十章“月圆论幸运的无常和福气的多变”中，有一个医生为月圆会诊治疗的案例：

医生们围着他，为他诊脉，1057
不知他所患何病，众说纷纭。

有的说：应当为他放血，1058
看来他的血脉淤结不通。

有的说：应当下一剂泻药，1059
内部积了食，肠道阻梗。

有的为他备了冷饮，外加花露；1060
有的为他备了果浆，以供饮用。

世上的医药全部用遍，1061

什么药物适宜，都让他服饮。

药石无效，病情日重，1062
精力枯竭，神志不清。

无论是谢莱赛，还是解毒丸，1064
无论是药膏，还是泻剂。

无论是医生，还是巫师，1065
对将死之人，都无效应。

这段诗文概括地反映了11世纪喀喇汗王朝的健康观和诊疗水平。医生们通过切脉为月圆诊病，并根据各自经验提出不同的治疗方案。有医生诊断为“血脉淤结不通”，这显然是内科疾病，采用“放血”治疗方法；有诊断为“肠道阻梗”，这显然是外科疾病，采用“泻药”治疗方法；有人“为他备了冷饮，外加花露”，这显然是月圆处于高烧状态，需采用降温处理，甚至还使用了进口药“谢莱赛”（阿拉伯药）和“解毒丸、药膏”一并采用，这显然是内外表里病情严重。11世纪喀喇汗王朝受宗教观念影响，不能轻易解剖尸体，很难获得扎实的生理解剖学知识，优素甫也非医生，居然对“血脉淤结不通”、“内部积食”、“肠道梗阻”等身体结构和机能有如此认识，并能够写出一套多元化治疗方案，可见当时的健康活动是较为先进和普及的。

《福乐智慧》治疗方法有如下几类：

1. 放血法

放血法用于治疗沙漠干热性头痛，放耳后静脉血治疗骑马性

关节疼痛，或治疗久患重病、突感风寒、扭伤淤血等病症。《福乐智慧》几次提到放血，如“应当为他放血，看来他的血脉淤结不通”（1058 行），“很明显，他的血气太盛，告诉他，应当放血才行”（6008 行）。操作方法是将针刺进肌肉，针拔出后，让血缓流片刻。在行“放血”疗法时医生很小心，常备一些冷制的奶类营养饮料和麝香之类救急药物以防意外。医生在给月圆放血时就十分谨慎，“有的为他备了冷饮，外加花露；有的为他备了果浆，以供饮用”（1060 行）。

2. 冷饮法

月圆患有高烧、内热等症，所以“为他备了冷饮”。冷饮制作方法简单，将奶及其他饮料放凉，让病人多饮几杯，起退烧、降温、消胃火、清燥热之作用。有时让病人吃冰块或服用草药水冻成的冰饮料，药效和冰疗同时起作用，以泻心火和内热。《福乐智慧》很重视冷饮法，书中强调：“内热滞积，应立即食用凉性食品”（4622 行）、“多食凉性之物，血脉才能通畅”（4623 行）、“假如体素燥热，食物应选凉性”（4628 行）。

3. 蒸露法

上段诗文所提“花露”，即内服蒸露。书中二十余次提及“麝香”、“龙涎香”、“玫瑰花”等。这类药物制作花露具有芳香开窍、清脑补虚和利尿消肿等作用。其制作方法是将新鲜的麝香或龙涎香或玫瑰花，放入洁水中煎蒸，一边收取其蒸露以备内服，一边尽其蒸气四散入鼻，各种蒸露药材中尤“麝香”和“龙涎香”气香浓郁，煎蒸时香气四溢，病人被蒸熏后清热退灼、清脑解厥。月圆当时已“精力枯竭，神志不清”（1062 行），显然有昏厥现象，故在治疗时“外加花露”以尽清神醒脑之效。

4. 清泻法

清泻法适用于病邪较重之症。医生在给月圆治病时说到：

"应当下一剂泻药，内部积了食，肠道阻梗"（1059 行），并给月圆用上了"泻剂"（1064 行）。"泻剂"是泻火之物，具有退热止渴、通肠去积、攻逐病邪、清热去腐之效，对于内热及阻梗者常予以使用。至于月圆因疑有"积食及阻梗"之症，所以最佳方法就是给予清泻治疗，以纯化身体，将致病物质清除到体外。

5. 果浆法

月圆身为受人敬重的大臣，医生对他的医治自然周全，因此"为他备了果浆，以供饮用"（1060 行）。果浆法出自 11 世纪喀喇汗王朝名医伊马都丁·喀什噶日所著《注医典》中，主要有两种药方。[①] 一方由成熟的优质甜苹果 3 公斤、砂糖 2 公斤组成。将苹果去皮去核，切片放入 2 公斤水中煎剩一半时放入砂糖煎成果浆即可，是营养价值很高的饮料。另一方果浆制法是胡萝卜、炼蜜、干姜、草果、肉豆蔻、筚茇、丁香、高良姜各 10 克，藏红花 3 克、龙涎香 1.5 克组成，混水温火煎熟后制成，其作用是生湿生热、补心开胃和软肠通便。

6. 药膏法

上段诗文中的"药膏"系一种统称，它包括糖膏、诃子膏、苦膏、解毒膏、消食膏、蜜膏、仁膏、爽心膏、花膏、舔膏和软膏等，是根据不同病症由不同方剂组成。每一种膏剂即使是清热解毒的苦膏也均由炼蜜制成，以保证口感舒适和半固体状态。月圆因属于"血脉淤结不通"或"肠道阻梗"之症，据病情推测使用的多应为"苦膏"。"苦膏"配方仍出自《注医典》之中，其功能是清热止痛、通畅脑阻和开通肝阳，重病者多用。

① 参见中国医学百科全书编委会《中国医学百科全书——维吾尔医学》，上海：上海科学技术出版社 2005 年版，第 344、374 页。

（二）喀喇汗王朝民间常用治疗方法

11世纪喀喇汗王朝已掌握许多行之有效的治疗技术，这些在《福乐智慧》、《突厥语大词典》等书籍中均有反映，归纳简述如下：

1. 热烘法

古维吾尔人敬火，认为火具有除秽、净宅、消毒器具之效，也是重要的治疗手段。热烘法有多种形式，多采用将沙土烧热，脚埋于土中，治脚关节痛、体寒、感冒等症。还有的是“熨烫祛病”法，即架火将大块石板烧热，人卧于石板上，将痛处贴于石板，治疗腰痛、背痛、腿痛、腹痛，或者在病人周围架火烤全身或烤某一部位，以达到驱寒、活血和促进身体康复之目的。

2. 口喷法

口喷是利用内在的气功，治疗疮伤、中风不语、口耳歪斜、昏迷不醒、难产和不孕等症。此方法是利用气流冲击力及内气温热以刺激身体穴位。治疗者多使用井水或泉水加入艾叶、红花根等药物制成药水，何种药水依病症而定。药水经运气喷射至病人身上穴位或患病部位，以皮肤发红为度。此法具有疏理肌肉、活动筋骨、舒通血流和驱寒逐邪之效。

3. 吸吮与虫噬法

古维吾尔人常年采集、狩猎和放牧，常遇到被毒蛇咬伤的情况。故使用吸吮法，即用嘴吸出被毒虫叮咬伤处的毒汁和脓血。“巫师治病时常用吸吮法。”① 虫噬法是在吸吮法基础上发展而来，即将蚂蟥放在病人患处，任其吸吮病人患处毒血，毒血吸出，蚂蟥中毒而死。古维吾尔人认为蚂蟥只吸有毒的血，不吸健康的血。

4. 血敷法与脂敷法

① 宋兆麟：《巫与巫术》，成都：四川人民出版社1989年版，第261页。

血敷法是古维吾尔人在长期狩猎实践活动中总结而出的。如有人患毒疮、长毒疖或化脓溃烂，便在用兽骨制作的骨刀上涂麻药，刮病人患处，将脓、血和溃烂处刮掉，然后割下一块鲜兽肉，连血带肉贴于伤处，再行简单包扎。这种方法将人肉与动物肉相贴，细菌无法浸染。在动物肉保护下，伤口不断愈合，长出新肉，待伤口愈合后，将兽肉揭下即可。这种传统方法，在《杂病医疗百方》中有记载："kiḍär · biš on yïl qart bolup büḍ mäsär kïši ạḍin；yaqγu ol，bat büdär，taqï büḍmäsär qar-a min；[yar] tuz-ï birlä yoγurup yaqz-un，büdäro.（30—32 行）. 五年十年都不愈合的疮，若将兽肉敷上，很快可愈。若仍不愈合，将粗面和盐掺和在一起敷上，即可愈合。"① 脂敷法主要是采用羊脂肪，将羊脂炼后加热敷于伤处，使细菌无法浸入，在动物脂肪保护下，伤口不断愈合。

5. 气熏法

《福乐智慧》多次提到"麝香、龙涎香"等物。这是一类芳香开窍、温身止疼、气味刺激较强之物，多用于气熏法中。书中有"有的举起双手，为汗奉上熏香，有的洒散麝香，使人间充满芳馨"（98 行），"麝香藏在身上，香气会四溢"（312 行）。《突厥语大词典》载："Ƙowuq 鬼神附体的人，治疗这种病人时，一边朝他脸上洒冷水，一边说'Ƙowuq Ƙowuq'。用芸香和沉香木做成的香来熏。"② 民间用作熏剂的植物很多，如白檀香、新鲜芫荽、玫瑰花和天山堇菜等，也常用骆驼蓬做气熏，每到春夏季

① 杨学富：《回鹘文献与回鹘文化》，北京：民族出版社 2003 年版，第 527、547 页。

② （宋）麻赫穆德·喀什噶里著，校仲彝等译：《突厥语大词典》卷 3，北京：民族出版社 2002 年版，第 158 页。

节点燃骆驼蓬以熏烟除虫，或将骆驼蓬煎于锅中，烧水至热，以热气熏其患部，同时闻其药味，用其药力和热力治疗疾病。

6. 歌舞法

在喀喇汗王朝区域的古岩画中有较多的歌舞画面，如温宿、叶城、皮山、和田、且末一带的古岩画。且末岩画中有单人舞、双人舞、多人舞和面具舞等，舞者头插鹿角、羽毛和其他饰物，模仿动物，舞姿欢快。西域女子尤以善歌舞著称，这可能便是汉唐诗中所述“胡姬”缘由之一。在东汉诗人辛延年《羽林郎》[①]、唐朝诗人李白《少年行》、《前有樽酒行》[②]、白居易《胡旋女》[③]中均有胡姬出现。《新唐书·西域传》载龟兹：“俗善歌舞。”[④]古老的龟兹乐、疏勒乐、高昌乐传入中原，成为隋唐九部乐、十部乐中的重要组成部分而久负盛名。“喀什噶尔盛行一种‘萨玛舞’（萨满舞），‘萨玛’是一种古老的宗教舞蹈，跳起来粗犷豪放，热烈异常，世代相沿成习。”[⑤]每逢祭祀，古维吾尔人便载歌载舞，娱神娱人。其歌舞的健康意义是：“民气郁瘀而滞著，筋骨瑟缩不达，故作为舞以宣导之。”[⑥]

7. 运动法

---

① （清）沈德潜选：《古诗源》，中华书局1977年版，第60页。

② 《全唐诗》卷24《少年行》、卷162《前有樽酒行》，北京：中华书局1985年版，第323页、第1686页。

③ 《全唐诗》卷426《胡旋女》，北京：中华书局1985年版，第4692—4693页。

④ （宋）欧阳修、宋祁：《新唐书》卷221《西域传》，北京：中华书局1975年版，第6230页。

⑤ 刘学杰著：《喀什噶尔民俗》，新疆维吾尔自治区内部资料，《喀什日报》出版2001年，第20页。

⑥ 吕不韦著，陈奇猷校释：《吕氏春秋校释》卷5《仲夏纪·古乐》，上海：学林出版社1984年版，第284页。

喀喇汗王朝的环境条件决定了其民俗运动特征，形成了一系列与大自然抗争的对抗性强、争夺激烈、顽强拼搏的运动方式，如《突厥语大词典》收有“ər oʞ attï 射箭”、“yarïxdï 赛马”、“pük 玩羊髀石”、“qalïxdï 摔跤”、“qapïndï 游泳”、“təpük 踢毽子”、“bandal 马球游戏”① 等运动方式。这些运动使四肢关节血脉通畅，有强身健体之效，并对于郁症和梦魇等病症颇具疗效。这些都是古维吾尔人塑造健康生活方式和健体祛疾的运动疗法。

此外还有发汗、导泻、催吐、坐药、利尿、拔罐、埋沙、药浴和食疗等方法，可根据病种及病邪程度之差异，分别选用不同方法。这些疗法简单易行，具有鲜明的地域特征和实用性，有些方法至今仍在喀什一带的民间沿用，已成为维吾尔族健康学的重要组成部分。

（三）《福乐智慧》病种分类情况

《福乐智慧》涉及内科、外科、五官科、神经科、精神科、皮肤科、老年科等病症。《突厥语大词典》亦记载有疾病名称和科别分类。如内科：yandurdï 呕吐、atɑŋaʞ黄疸病、tqɑŋuʞ伤风、感冒、Ʞarïn θtti 泻肚；② 外科：sïx 炎症、yəni yigrəndi 身体酸痛、sïx ƘoƘdï 消肿、Ʞaż rïldï 扭伤、təxük 疝气；③ 皮肤病：użuz 疥疮、azmuk 秃子；④ 五官科：Ʞarï Ʞtï 雪盲、a ɑŋnadï 口吃；⑤ 神经

---

① （宋）麻赫穆德·喀什噶里著，校仲彝等译：《突厥语大词典》，北京：民族出版社 2002 年版，卷 1 第 184 页；卷 3 第 70 页；卷 3 第 127 页；卷 2 第 107 页；卷 2 第 149 页；卷 1 第 406 页、507 页。

② 同上书，卷 3 第 95 页；卷 1 第 128 页、第 106 页、第 185 页。

③ 同上书，卷 3 第 123 页、第 105 页、第 181 页；卷 2 第 239 页；卷 1 第 407 页。

④ 同上书，卷 1 第 61 页、第 107 页。

⑤ 同上书，卷 2 第 114 页；卷 1 第 309 页。

科：Ƙamturdï 昏迷[①]；精神科：burt 梦魇、tutuƣ 癫痫；[②] 传染科：yaman ig 麻风病、bəzgək 疟疾、qəkək 天花、tobul ƣak 痢疾，[③] 等等。这些情况在一定程度上反映了 11 世纪喀喇汗王朝的健康学已有精细分类。

本书将《福乐智慧》涉及的相关内容做科别倾向归纳，列表 4 如下：

表 4　《福乐智慧》病种科别倾向与对应的代表诗句

科　别	代表诗句	行　数
内　科	血脉不通；血气太盛；肝火太旺；痰多之症；内部积食；胸闷；气喘	1058、6008—6001
外　科	肠道阻梗	1059
五官科	收敛舌头，莫损了牙齿；哑人；赋予盲人以眼睛；等于瞎子 眼睛的亮光；双眸昏眊无光；辨不清东西；擦亮眼眸	167、174、178、179 1162、374
神经科 精神科	神经错乱之梦；吃药让头脑清醒；噩梦联翩；莫非我发了疯；莫非我神经 错乱；疯子打人无须把命赔偿；精力枯竭，神志不清； 昏昧不醒；糊涂昏聩；疯傻	6015、6012、6005 6589、6590、295、1062 6554、2659、2655
老年科	人老昏聩；心如箭直，身似弓曲；黑发变成了白鸽羽翼； 脚上虽无脚镣却无力行走 笔直的身躯变成了弯弓；箭杆似身躯伛偻如弯弓；驼背弓腰好似弯弓 玫瑰般红颜，如今却像番红花枯黄凋零；麝香般的乌发落满了白霜 满月般的面庞布满了皱纹	294、371、365 374 1055、1099、6532 6529、6530 6530

① （宋）麻赫穆德·喀什噶里著，校仲彝等译：《突厥语大词典》，北京：民族出版社 2002 年版，卷 2 第 193 页。

② 同上书，卷 1 第 360 页、第 391 页。

③ 同上书，卷 3 第 26 页；卷 2 第 298 页；卷 1 第 408 页、第 527 页。

续表

科 别	代表诗句	行 数
心理科	此乃治疗我心病良药，它从此使我心情欢畅；悲痛一直萦绕心间	5021、6275
	实现了愿望会欢笑高兴，遇到了悲愁会泪水纷纷；心绪不佳疾病缠身	6200、1054
	会见情人会含笑盈盈，离别之时会愁绪萦心；伤心悲愁憔悴不堪	6201、6276
	起身走到庭院泪流满面；忧心忡忡黯然神伤；心里难过泪水潸然	6213、6226、6238
	他的话是医治欲念的良药；血泪滚流满腔悔恨；生活黯淡意志消沉	6361、6533、6534
	生气动怒会招致丧生之忧；生气和动怒会使你身心受苦。	323、332
	心情沮丧红颜变枯草；昼夜不眠，哀叹伤悲；闭门独处，悲戚不休	5686、5148、1563

三 《福乐智慧》对于巫术的认识

（一）古维吾尔人的巫术意识

古维吾尔先民曾经信奉过萨满教。萨满教是一种原始宗教，教义含糊，教律松散，分布地域广泛。“萨满”是通古斯语的音译，即“巫”的意思。“突厥人原称‘巫’为‘甘’（Kam），进入中亚之后又与从佛教借入的‘法师’（BaKši）融合，成为一种独具特色的‘巫师’（KambaKši）。”① “男巫师叫‘萨满’，女巫师叫‘乌答’，他们既占卜、除鬼，也用祷告、药剂治病”，② 其目的是通过祈祷和献祭等手段，保护财产免遭危险和身体免遭疾病灾难。《北史·高车传》载有维吾尔先人之一的高

① 蔡鸿生：《唐代九姓胡与突厥文化》，中华书局 1998 年版，第 140 页。

② 中国医学百科全书编委会：《中国医学百科全书——维吾尔医学》，上海：上海科学技术出版社 2005 年版，第 2 页。

车人在举行萨满教活动时的情景："喜致雷霆。每震，则叫呼射天而弃之移去。来岁秋，马肥，复相率候于震所，埋羖羊，燃火拔刀，女巫祝说，似如中国祓除，而群队驰马旋绕，百匝乃止。"①

早在回鹘西迁之前，西域地区的诸民众就信仰萨满教，并流行有数百年，对民众思想影响深刻。公元840年回鹘西迁后，民族杂居，信仰亦复杂起来。9—10世纪后阿拉伯势力东进，伊斯兰教渐入喀喇汗王朝。但由于王朝短暂，再加上认识局限，人们把人间一切吉凶均归结于天，并试图凭借符咒魔力使愿望实现，这些都仍与萨满教有关。《福乐智慧》问世时，距回鹘大规模西迁已二百余年，喀喇汗王朝境内大部分民众皈依了伊斯兰教，但诚如郎樱先生所分析那样："草原上芸芸众生的灵魂深处，仍然是一个萨满教的王国。"②

《突厥语大词典》载有"yəlvi，巫术、魔法"，"yəlviqi，巫师、魔法师。"③

"yatqï yatladï，巫师为了让老天下雨而用魔石施魔法了。"④

"yat，魔法。为了让老天下雨刮风而用魔石施行的巫术。"⑤

"bəg yatlattï，伯克（为祈风求雨）让用砟答石施法术了。"⑥

《突厥语大词典》作者麻赫默德·喀什噶里曾亲临砟答石施

---

① （唐）李延寿：《北史》卷98《高车传》，北京：中华书局1974年版，第3271页。

② 新疆社会科学院民族文学研究所编：《〈福乐智慧〉研究论文选》（二），乌鲁木齐：新疆人民出版社1993年版，第129—144页。

③ （宋）麻赫穆德·喀什噶里著，校仲彝等译：《突厥语大词典》卷3，北京：民族出版社2002年版，第30页。

④ 同上书，第299页。

⑤ 同上书，第154页。

⑥ （宋）麻赫穆德·喀什噶里著，校仲彝等译：《突厥语大词典》卷2，北京：民族出版社2002年版，第367—368页。

术现场，他写道：“yat，亚特。这是一种巫术，为了祈风求雨等而借助于特备的石头（亚特石）施行巫术。这种习俗在他们之中广泛传播，我在牙格马人那里亲眼目睹过这一习俗。当那里发生一场野火时，为了扑灭野火便施行了这一种巫术，依照真主的旨意，大夏天降了雪，我眼看着野火熄灭了。”① 祈雨习俗表现了古维吾尔人在生产力落后条件下的心理意识。

萨满教以“万物有灵”思想作为基础，认为灵魂存在于人的躯体之中，如果灵魂离开人体，人也就死亡了。这种萨满文化的灵魂观在《福乐智慧》中显有痕迹，在第八十章“觉醒对梦另作解释”中有叙述。如：

我向九霄云外翱翔飞腾，6064
飞上蓝天，消失了踪影。

说明我的灵魂将脱离躯壳，6065
飞向去而不返的冥冥之中。

这就是真主在梦中给我的启示，6066
壮士啊，我应该准备迎接死神。

由于信仰萨满教，巫术在整个西域十分盛行，其技术甚至传往内地。宋时，赴内地行巫术的回鹘人见诸记载。《续资治通鉴长编·真宗》载：“景德元年（1004 年），秋七月，己丑，上谓侍臣曰：‘近颇亢旱，有西州入贡胡僧，自言善咒龙祈雨。’朕

① （宋）麻赫穆德·喀什噶里著，校仲彝等译：《突厥语大词典》卷 3，北京：民族出版社 2002 年版，第 1—2 页。

令精舍中试其术，果有符应。"[①] 说明当时有来自西域的巫师在宋朝行祈雨之法。利用砟答石祈雨的习俗，在当今维吾尔社会中仍有留存，其动机源于生存愿望之寄托。

（二）《福乐智慧》对于巫术的质疑

《后汉书·伏湛传》注"艺"一词道："艺谓书、数、射、御；术谓医、方、卜、筮"，[②] 此述后三种属于巫术活动。巫术曾在古代社会发展中的一个时期浸润到医疗活动中，医字被写成"毉"即为明证。医术是科学实践活动，巫术是迷信活动，自巫术产生，医巫之间的斗争从未停止。这种斗争在《福乐智慧》中有直接反映，书中对巫术有绝妙的嘲讽："人若能用献祭挽回生命，世界上的帝王将永远不死"（1114 行）。它在第五十三章"论如何对待巫师"中严厉地批驳：

医生不相信巫师的语言，4364
巫师也常对医生翻脸。

一个说：吃了药能消除病患，4365
一个说：符咒可使鬼怪逃散。

究竟如何对待健康问题？关于病因、病情结果、疾病处置、如何预防等问题，《福乐智慧》观点明确：

人为什么生病？

《福乐智慧》答：

---

① （宋）李焘：《续资治通鉴长编》卷 56《真宗》，北京：中华书局 1980 年版，第 1244 页。

② （宋）范晔：《后汉书》卷 26《伏湛传》，北京：中华书局 1973 年版，第 898 页。

体素变化，饮食无味，1054
心绪不佳，疾病缠身。

病从口入，饮食要适可，4615
抑制你的胃口，少吃少喝。

疾病伴随着食物入口，4674
它催你衰老而不得长寿。

病情结果如何？
《福乐智慧》答：

疾病将你的精力销蚀，4616
如不及时医治，会送你进墓穴。

生病该怎么办？
《福乐智慧》答：

一生中总有个头疼脑热，4358
医生能为你治好疾病。

如何预防疾病？
《福乐智慧》答：

首先要辨明自己的体素，4621
顺应者食用，违拗者摈弃。

如果你对体素调理得当，4630
你将会健康地度过一生。

《福乐智慧》通过对上述四个问题回答，精辟地阐述了科学观点，它不认可巫术能够起死回生，不赞同巫术“符咒驱鬼”之做法。《福乐智慧》对于生命说得干脆：“莫祈求愿望，要祈求生命，生命能支持你把愿望实现”（3315 行）。可见，尊重科学、尊重客观规律是《福乐智慧》宣扬健康思想的又一特征。《福乐智慧》在许多章节中写道：“有生必有死，毫不足奇，生者终会被黄土掩埋”（1545 行）、“疾病乃是死神的帮凶，有生必有死，为人之常规”（4359 行）、“人类只要活着，就会得病，疾病不会斩断人类的根柢”（5991 行）。

尽管你长命百岁，总有尽时，1471
最后的归宿是墓室一间。

无疑，有一日死神终会到来，1472
终会攫取你灵魂，使你归天。

生命的召唤者终会来临，4473
望你为漫漫旅途准备完善。

阅遍《福乐智慧》全书，始终未见有赞赏巫术、顺服鬼神之诗句，其怀疑巫术的思想是存在的。其生病求医不求巫的诗句，至少说明对于医学的信任程度超过求巫的程度，对于医生的尊重重于巫师。它对于生老病死属于自然客观规律的认识具有科学性，同时也轻视巫术之作为。

(三)《福乐智慧》对于巫师的利用

古时将以祝祷为主或兼用一些药物为人消灾治病者称为“巫师”。《吕氏春秋》载:“巫彭作医,巫咸作筮,”[①] 前者泛指名医,后者泛指巫师。中世纪的喀喇汗王朝,自然条件艰难,疾病频生,这由《福乐智慧》中四十余种病症可见一斑。人们崇拜生命,崇拜健康。书中说:“须知生命贵于一切,毋庸多言,要善保你自身。”(2853行)它借觉醒之口乞愿:

第一我愿长生不老,3756
第二我愿意青春永葆,

第三你要使我百病不生,3757
第四让我富裕,莫让我受穷。

你若满足我这四项要求,3758
我定为你献身,为你奔走。

古维吾尔人不理解疾病之因,多将病因归之于“鬼怪作祟”(4361行),就连大臣贤明患病,国王也鼓励他“要抗御魔鬼”(6251行)。抗御作祟的鬼怪,使病人康复,便请巫师。因此,在当时除草药和自然疗法外,请巫师施行法术疗疾亦甚为普遍,有些巫师也具有一些朴素的医药经验和疗疾技能。在《福乐智慧》第五十三章,“论如何对待巫师”中谈到巫师的存在,并不完全否认其作用:

---

① 吕不韦著,陈奇猷校释:《吕氏春秋》卷17《审分览·勿躬》,上海:学林出版社1984年版,第1078页。

如今让我再说说巫师，4361
鬼怪争祟由他们医治。

这种人也应该与之交往，4362
鬼怪争祟他们会有用场。

若想使他们对你有益无害，4363
对他们亦应好好地招待。

《突厥语大词典》也佐证了巫师存在于喀喇汗王朝的作用。此书记载巫师治疗中邪时，口念："ïsrïq咒语用词，（它是防止孩子被鬼怪伤害和不要中毒而念的咒词）。用骆驼蓬的烟熏小孩的脸，并且口念ïsrïq、ïsrïq，意思是要妖邪退避。"[①] 中邪是一种精神紊乱和神志失常之疾病，多因外感"邪热疠气"所发，出现高热、惊厥、抽搐、目光僵滞、神志恍惚等症状。巫师驱邪治病时，手持法器，口诵咒语，手舞足蹈，同时使用一些特殊物品和草药以达到驱邪疗疾之目的。

上述巫师"驱邪"之方就有一定合理性。骆驼蓬是喀喇汗王朝区域常用祛邪草药，其具特殊气味，有清热、泻火和解毒之效，可用以治疗各种"热极动风"所致"中邪"病症。现代药理学发现此药物中含有骆驼蓬碱，它具有杀菌、抗病毒和兴奋中枢神经系统之作用，点燃骆驼蓬以气熏面部，药物可以通过面部和呼吸道吸收后，使药性作用于头部及周身，抑杀病菌和改善中枢神经系统功能，缓解肌肉痉挛和目

---

① （宋）麻赫穆德·喀什噶里著，校仲彝等译：《突厥语大词典》卷1，北京：民族出版社2002年版，第107页。

光僵滞，从而纠正精神失常之病症。11 世纪的巫师，对于“中邪”机制和药理机制并无深刻认识，但这不妨碍他们在自身巫医实践中的感悟和经验运用，有些巫师也不仅仅是巫术念咒和跳神，而是能够结合使用骆驼蓬之类草药治疗癫狂等“中邪”病症。可以说巫师也在健康疗疾过程中发挥过一定作用。

探讨《福乐智慧》利用巫师之作用，大致有二：一是知晓遭遇来龙去脉，释疑解惑，消除心理疑虑；二是疗术通过巫力展现，巫力通过疗术显威，使用此类化解方法，使人产生疗疾信念。这在第七十九章“贤明为觉醒圆梦”中有清楚阐述。《福乐智慧》不甚信任巫术，却利用巫师作用，两种态度并存，这反映了人类健康史上医巫相混阶段的普遍认识。

第三节 《福乐智慧》膳食养生思想与实践方法

《福乐智慧》作者优素甫寿至六十余岁，其在条件艰难时代的长寿之因与重视膳食养生不无关系。他信奉的健康道理是：“要想长寿，饭食要精”（2322 行），他将这一膳食健康思想始终贯穿在《福乐智慧》之中。

一 当时的物产与饮食状况

《北史·西域传》载疏勒国（即喀什噶尔，今新疆喀什市），“土多稻、粟、麻、麦、铜、铁、锡、雌黄。”① 20 世纪 70 年代初，“在新疆巴楚县托库兹撒莱出土的考古学家资料表明，这里

① （唐）李延寿：《北史》卷 97《西域传》，北京：中华书局 1974 年版，第 3219 页。

有棉花种植业、养蚕业，在农作物方面有小麦、稷、蚕豆的种植，还出土了瓜籽和苹果干”。[①] 考古学家认为这些是9世纪的产物，至于11世纪喀喇汗王朝的物产情况，则只有发展而无倒退之理。“因为在喀喇汗王朝政权之下的社会比较安定，大批游牧民转入定居后，农业劳动力增加以及统治阶级对农业生产比较重视，所有这些无疑将促进生产的发展。”[②]《突厥语大词典》所载食物种类相当丰富：大米、大麦、小麦、黄米、小米、玉米；豆子、豌豆；[③] 大枣、桃、樱桃、杏、李子、酸梅、林檎、桑葚、葡萄、甜瓜、西瓜；菠菜、胡萝卜、菜花、油菜、茄子、黄瓜、洋葱等。其五谷菜蔬，一如中原。农业发展过程应有延续性，这由耶律楚材写成的《西游录》亦可佐证：

> 既过圆池（即今赛里木河），南下皆林擒木，树阴蓊翳，不露日色。既出阴山，有阿里马城（约今新疆伊宁境内）。西人目林擒（沙果）曰阿里马，附郭皆林擒园囿，由此名焉。附庸域邑八九。多蒲桃梨果。播种五谷，一如中原。[④]

耶律楚材在《西游录》中特别赞赏锡尔河中游地区的果品：

> 苦盏多石榴，其大如拱，甘而差酸，凡三五枚，绞汁得

---

① 魏良弢：《喀喇汗王朝史稿》，乌鲁木齐：新疆人民出版社1986年版，第167页。

② 同上。

③ （宋）麻赫穆德·喀什噶里著，校仲彝等译：《突厥语大词典》，北京：民族出版社2002年版，卷1第543、133、94、458；卷3第225、162页；卷1第492、550页。

④ （元）耶律楚材著，向达校注：《西游录》，北京：中华书局1981年版，第2页。

盂许，渴中之尤物也。芭榄城边皆芭榄园，故以名焉。芭榄花如杏而微淡，叶如桃而差小。每冬季而华，夏盛而实，状类匾桃，肉不堪食，唯取其核。八普城西瓜大者五十斤，长耳仅负二枚，其味甘凉可爱。①

在喀喇汗王朝的喀什噶尔与和田一带已有发达的农业和果业，物产丰富，王朝的统治阶级对于农业生产也比较重视，这在《福乐智慧》第五十七章“论如何对待农民”中显见：

瞧，还有一种人是农民，4400
他们乃是十分有用之人。

你要和这些人很好交往，4401
生活中不会为吃喝忧伤。

一切人都从他们那里获益，4402
他们给人们赋予饮食的乐趣。

农业产品的变化对于古维吾尔人饮食结构当产生很大影响，此时人们已将西迁前的以肉、奶为主的食品结构，变为定居后的面米制食品结构了。《福乐智慧》有十余处“宴请、宴席、宴饮、约请、筵席、席筵、赴宴、宴召、宴会、设席、婚宴、谢宴”等词语。

请你赴宴的人身份不等，4574

---

① （元）耶律楚材著，向达校注：《西游录》，北京：中华书局1981年版，第2页。

宴席类别也各有不同。

其中之一乃尽人所知的婚宴，4575
若生养男儿，还有割礼席筵。

有时请你的是好友亲朋，4576
有时是贵人，有时是平民。

或是为丧事而施舍的饭食，4577
或是在荣升时举办的筵席。

……

正餐之后应供之以甜品，4460
奉上糖果和瓜子、杏仁。

这些描述足见喀喇汗王朝时期其居民饮食生活之丰富。

二 《福乐智慧》一般膳食养生方法

自古即有“药食同源”之说。就饮食而言，食物有其食性；就疗疾而言，食物有其药性。用食物养生、防病、治病，谓之食疗。其根本意义就是明白饮食者的身体情况，以此为据选择合适食物。唐代医圣孙思邈主张，食治为先，药治为后。其《千金要方·食治》载：

“安身之本必资于食，救疾之速必凭于药，不知食宜者，不足于存生也，不明药忌者，不能以除病也。斯之二

事，有灵之所要也。若忽而不学，诚可悲夫。是故食能排邪而安脏腑，悦神爽志以资血气。若能用食平痾释情遣疾者，可谓良工，长年饵老之奇法，极养生之术也。夫为医者，当需先洞晓病源，知其所犯，以食治之。食疗不愈，然后命药。"①

《福乐智慧》全书一万多行，有关膳食健康内容占有三分之一。书中说："饮食不过是口腹之乐，饮食过量会把肚皮撑破。倘若食物不消化，会损伤体素，伤了体素，病痛就会侵入"(3578—3579 行)；它主张："要节制食欲，以免染病，须知疾病会使你红颜凋朽"（4674 行)；它警示："疾病伴随着食物入口，它催你衰老而不得长寿"（4674 行)。可见，《福乐智慧》深谙膳食养生之理。

归纳《福乐智慧》膳食养生性质与方法，大致分为以下几种：

（一）治疗性膳食法

食物经合理调配能够疗疾，甚至替代药物。《福乐智慧》对于"食疗"运用的灵活辨证，如下：

内热滞积，应立即食用凉性食品，4622
若寒气郁结，热性饮食十分要紧。

若是少壮之年，正值生命之春，4623
多食凉性之物，血脉方能畅通。

① （唐）孙思邈：《千金要方》卷 26《食治》，北京：人民卫生出版社 1955 年版，第 464 页。

若是年过四十，面临生命之秋，4624
多进热性食物，体素调理要周。

年足六十，年华恰如冬日，4625
仅可食用热物，凉食应该弃置。

内里燥、凉，则应摄入湿、热之物，4626
湿、热之物一定可将燥、凉驱除。

假如湿、冷在体中为害，4627
则应以燥、热之物使之散开。

这与中原健康学“寒者热之，热者寒之”[①] 辨证治疗原则一致。《福乐智慧》具体实践方法：

1. 凉性食疗法

《福乐智慧》说：“假如体素燥热，食物应选凉性”（4628行）。凉性食品具有清热、泻火、解毒、凉血和滋阴之作用，属于败火食品。祛除燥热之火谓“败火”，败火食品凉性重时几近寒性。在大臣月圆“血脉不通”病重时，“为他备了冷饮”（1060行）以清热泻火。《福乐智慧》用食平痾释情谴疾，可谓良工。在《突厥语大词典》中记载有几种败火食品，譬如“uva一种饭食的名称。将大米煮熟放进凉水之中，然后捞出加入砂糖和冰，这是一种清凉食品”[②]。“lətü 一种流质饭食。这种饭是用

① 谢华主编：《黄帝内经》卷22《素问·至真要大论》，北京：中医古籍出版社2004年版，第443页。

② （宋）麻赫穆德·喀什噶里著，校仲彝等译：《突厥语大词典》卷1，北京：民族出版社2002年版，第97页。

水、雪、冰之类的东西使其变凉，再给里面放上佐料，作败火食物用”。[1] 此外，古维吾尔人为抗击沙漠干热而创造出“麻日节”（汉译名为“冰屑麻节”），饮用一种用冰屑、鸡蛋及冰糖制成的止渴生津的清凉饮料，以达到清热解暑，祛热免疾之目的。古维吾尔人在食物养生和疗疾方面有较高的造诣。

2. 热性食疗法

《福乐智慧》说：“倘若体素寒凉，则应加食热品。”（4628行）11世纪古维吾尔人食羊肉成习，羊肉为上佳的热性食品，喜食羊肉则自然对羊肉药性亦了解深刻。《突厥语大词典》有“ər kəq əti əm bolur əqkü əti yəl bolur 公山羊肉可治病，母山羊肉能致病”[2] 之经验记载。书中介绍了一种饭食“sïnq ɑŋ an Ķatï”，即用肉汤煮面片，煮熟后捞起，拌入羊肉、葱头末、大蒜泥，将这种饭称为“纳仁”。“再将山楂或枸杞挤压掺入酸奶子中，为了上色再加到纳仁里”。[3] “纳仁”是食疗佳品，枸杞子有“红耳坠”、“血枸子”之说，山楂有“赤瓜实”、“山里红”之说，二者色泽鲜艳，给“纳仁”滴入鲜红色的枸杞子和山楂汁液，十分诱人，同时也将枸杞、山楂和酸奶的药性融入其中。根据健康理论分析：枸杞子入肝、肾之经，有治疗肝肾阴亏、腰膝酸软和头晕目眩之效；山楂入脾、胃之经，有消食行气、健胃补脾和清除淤血之效；酸奶具有开胃宽膈、补脑催眠和降低血脂之效。“纳仁”营养丰富，能补虚益气和强身健体，但多食则担心引起厚

---

① （宋）麻赫穆德·喀什噶里著，校仲彝等译：《突厥语大词典》卷3，北京：民族出版社2002年版，第233页。

② （宋）麻赫穆德·喀什噶里著，校仲彝等译：《突厥语大词典》卷1，北京：民族出版社2002年版，第102页。

③ （宋）麻赫穆德·喀什噶里著，校仲彝等译：《突厥语大词典》卷3，北京：民族出版社2002年版，第141—142页。

脂肥胖和血脉高压。故在此中加入山楂、枸杞子和酸奶，则能消除这些副作用。古维吾尔人真是将食疗方法演绎得出神入化。

3. 温性食疗法

《福乐智慧》说："倘若你的体素属于温性，则应凉热搭配，调剂平衡。"（4629 行）《突厥语大词典》记载有一种食品："samduy 它对人的脾性来说，既不显热又不显湿属于温性饭食"，[①] 这是古维吾尔人喜爱的饭食。古维吾尔人还喜食一种用"sümə"做的食物。"sümə 幼芽，萌芽了的小麦。被晒干之后磨成面粉，然后弄成炒面或馕之类的东西。"[②] 凡谷类都能生芽，古人称此为蘖米。蘖指树木的嫩芽，也指树木被砍伐后生的新芽。所以粟蘖——名粟芽、稻蘖——名谷芽、麦蘖——名麦芽等。这种"sümə"食物的操作方法是将麦粒以水浸透，捞出置筐内，上盖蒲包，经常洒水，待芽长达 3—5 毫米时，取出晒干研磨成粉，食之。《本草纲目》载："凡谷皆可生者，是矣。有粟、黍、谷、麦、豆诸蘖，皆水浸胀，候生芽曝干去须，取其中米，炒研面用。其功能主消异。"[③] 按照健康机理分析，麦芽含有淀粉酶、转化糖酶、维生素 B1、脂肪、磷脂、麦芽糖和葡萄糖等，故有助消化之功效。可见，食用"sümə"做的炒面或馕能够消食理气，调治食积不化、脘腹胀满、食欲不振等消化系统之症。

（二）营养性膳食法

《福乐智慧》列出食物品种，计有饭、粥、面、馕、羹、酒、浆、茶、葡萄、杏仁和果汁等十余种，属于养生类食品。

---

① （宋）麻赫穆德·喀什噶里著，校仲彝等译：《突厥语大词典》卷 3，北京：民族出版社 2002 年版，第 236 页。

② 同上书，第 230 页。

③ （明）李时珍：《本草纲目》卷 25《谷部·蘖米》，北京：人民卫生出版社 2005 年版，第 1548 页。

食养不重营养则不成为食养。《突厥语大词典》中有营养食物专称，如“qivgin ax 耐饥而富有营养的饭食”,[①] 还载有供产妇和病人食用的营养食品，如“ƘaƠʅut 用黍子做的一种饭食”。其做法是：“先把黍子煮熟，晾干磨成粉，然后用油、糖搅拌，供产妇食用。”[②] “Ƙuwut 是分娩时给产妇的饭食，用被炒过的小米面掺上油和粮食用。”[③] “sarmaquƘ 汤面的一种，把面揪成豌豆大小。这种饭是给病人之类的人吃的。”[④] “bu ax ol siŋi 这是易于消化的饭。”[⑤] “kürxək 将小米用水或奶子煮熟，再加上油后而吃的一种饭。”[⑥] 有营养的饭食应易于消化，以流质或半流质为好，故有一种饭食“ügrə 细丝汤面，比一般汤面稀，而有滋味”,[⑦] 还有一种“切成碎片的面条汤。一种汤面，它的面被切成麻雀舌状。”[⑧] 饮食养生至如此精细，令人叹服。

喀喇汗王朝最具代表性的养生食品是葡萄，自古有之。《汉书·西域传》载：“大宛国，王治贵山城……汉使采蒲陶、目宿种归，天子以天马多，又外国使来众，益种蒲萄、目宿离

---

① （宋）麻赫默德·喀什噶里著，校仲彝等译：《突厥语大词典》卷 1，北京：民族出版社 2002 年版，第 468 页。

② 同上书，第 428 页。

③ （宋）麻赫穆德·喀什噶里著，校仲彝等译：《突厥语大词典》卷 3，北京：民族出版社 2002 年版，第 158 页。

④ （宋）麻赫穆德·喀什噶里著，校仲彝等译：《突厥语大词典》卷 1，北京：民族出版社 2002 年版，第 550 页。

⑤ （宋）麻赫穆德·喀什噶里著，校仲彝等译：《突厥语大词典》卷 3，北京：民族出版社 2002 年版，第 359 页。

⑥ （宋）麻赫穆德·喀什噶里著，校仲彝等译：《突厥语大词典》卷 1，北京：民族出版社 2002 年版，第 504 页。

⑦ 同上书，第 137 页。

⑧ （宋）麻赫穆德·喀什噶里著，校仲彝等译：《突厥语大词典》卷 3，北京：民族出版社 2002 年版，第 169 页。

宫馆旁，极望焉。”[①] 又载：“且末国（今新疆且末县），王治且末城……有蒲陶诸果。”[②]《突厥语大词典》关于葡萄叙述很多：“üzümlədi 葡萄架上结葡萄了”、“ol maŋa üzüm üzüxdi 他帮我摘葡萄了”、“məxiq üzüm 黑葡萄”、“oluƘ木槽。冷却葡萄汁的木槽。”[③] 《突厥语大词典》载一种受人喜爱的营养食品：“bulduni 加葡萄干或鲜葡萄做成的一种食品。”[④] 葡萄也常做药物使用，其维吾尔语药名为“克西米西”或“再比皮”，品性鲜者为湿热，性干者为干热，它一直是西域民众自古以来普遍喜爱的营养佳品兼疗疾良药。在《杂病医疗百方》中载一葡萄疗方：

kin üni büḍüp ädgü-ti boš önmäsär bir sun-ča buda-nï; tuz uḍur-a yarïp uḍur-a-sïn az-qï-a oyup oi qïlïp; anga qïḍai sïmïq-ïn anča munča soqüp anïng ičinḍa; üč tört avin yarm-a munčuq murč ymä urup; buda-nï qavšurup yip birlä yörgäp taš-ïnga kägdä yörgäp; isig kül-kä kömüp ädguḍi čaqlïγ čïng bolmïš-ta; kägdä-sin kiḍärip öngdün tiš-*ning* i kin uḍur-a tišläp; tuḍup *aγïz-ïn* ač*matïn* yuu-sin singürgül iki uč qaḍa; munïḍag qïlsar käz-ä uz ačïlur sïnamïš am ol [·]（146—154 行）.

声音嘶哑难于发音者，可将一寸长的葡萄分为二等份，将其中的一半略微掏空，把 qïdaï sïmïq（一种植物）稍稍捣碎，加入三四粒胡椒，（然后）把两半葡萄合在一起，用线捆起来，外面再用纸裹住，埋入热灰里煨熟，待熟透后，剥去裹纸，用

① （汉）班固撰，（唐）颜师古注：《汉书》卷 96《西域传》，北京：中华书局 1962 年版，第 3894—3895 页。

② 同上书，第 3879 页。

③ （宋）麻赫穆德·喀什噶里著，校仲彝等译：《突厥语大词典》卷 1，北京：民族出版社 2002 年版，第 315 页、199 页、378 页、73 页。

④ 同上书，第 517 页。

前牙咬住，吸里面的汁。二、三次后，病情会渐渐好转。此乃验方。①

葡萄含葡萄糖量多，有补血、润肠、壮阳以及强心安神、止咳通便和健体丰肌之功效。正如《本草纲目》所载："葡萄，甘，平，涩，无毒。主治筋骨湿痹，益气倍力强志，令人肥健，耐饥忍风寒。久食，轻身不老延年。其逐水，利小便，除肠间水，调中治淋。时气痘疮不出，食之，或研酒饮，甚效。"② 葡萄干中含糖和铁，是儿童、妇女、年老体弱者的上好滋补养生品。

（三）祝由性膳食法

《福乐智慧》未明确点出祝由性膳食法，但这种意涵存在。比如："用右手进食，且应赞谢真主，你会口福无穷，富足有余。"（4597 行）③ 书中有许多赞颂真主之诗句，是真主"创造、养育、赦宥了万物"（1 行），"依赖你的养育而获得了生命"（23 行）。饭前祈愿是教规，亦是心情。圣人穆罕默德说："吃饭时，你当先念'奉真主之名'，用右手吃。"④ 饭后念："众多的、洁净的、感叹的、不被拒绝的、不能抛弃的和不会不需要的赞美属于我们的养主安拉。"⑤

《突厥语大词典》载一词条："basan 丧饭。由此引申为 yoŋ

---

① 杨学富：《回鹘文献与回鹘文化》，北京：民族出版社 2003 年版，第 533、550 页。

② （明）李时珍：《本草纲目》卷 33《果部·葡萄》，北京：人民卫生出版社 2005 年版，第 1884 页。

③ 在维吾尔语中，"左"含有"乖舛"、"不幸"之意；"右"含有"顺利"、"幸运"之意。优素甫·哈斯·哈吉甫著，郝关中、张宏超、刘宾译：《福乐智慧》，北京：民族出版社 2003 年版，第 73 页。

④ ［埃及］穆斯塔发·本·穆罕默德艾玛热编，穆萨·宝文安哈吉、买买提·赛来哈吉译：《布哈里圣训实录精华》，北京：中国社会科学出版社 2004 年版，第 215 页。

⑤ 同上书，第 220 页。

basan 乃孜尔饭。”① 这是指宰牲献祭以许愿的一种饭食行为。还有一种饭称“阿瓦克饭”，这是古维吾尔人原始宗教信仰中所包含的某些移病观念，即专给病人做的饭却不给病人吃，而是将此饭放在十字路口，让过路人或其他动物吃掉，这样便能将疾病通过某种神秘力量传付给该食物的食用者了。这虽具有迷信色彩，但却是一种转嫁灾祸的“转移法”，以此消灾有裨于心神安慰。

《杂病医疗百方》② 中有“祝由性食疗方”，其食疗方子带有神秘的祈福意味：

sürḍz-ün, ala-sï kiḍär · käkälik öḍin šäkär birlä tüz; ülüš qïlïp köz-kä sürḍsär körmäsär ymä körür, ädgü bolur [·]（50—51 行）.

用石鸡胆和等量的糖敷到眼睛上，失明者可复明痊愈。

täv-ä-ning övkä-sin quḍïrïp soqup algäp tïn boṣγaq; qa ičürsär ädgü bolur [·] qayu kiši-ning qarïn-ta knč ölsär（60—61 行）.

将骆驼肺制成干，研碎，过筛，让气促病人喝，可治愈。

adγïr-nïng singir-in alïp ušaq toγrap kolikä-tä; qurïḍïp inčkä soqup algäp ingäk yaγï böri öḍi; birlä qaḍïp ovuḍ ičingä sürḍsar arli-ki kät bolur [·]（76—78 行）.

男子要想增强性功能，取公马的筋剁碎，阴干，研细过筛，与奶油、狼胆掺拌，涂于阳物上，性功能可增强。

此处引用《杂病医疗百方》说例，不重论证其正确与否，而在于感佩古人对于健康采取的“类比法”、“相似律”，以及将动物药材性质与人体内在性质做相应“挪移”的辨证认识。其

① （宋）麻赫穆德·喀什噶里著，校仲彝等译：《突厥语大词典》卷 1，北京：民族出版社 2002 年版，第 420 页。

② 杨学富：《回鹘文献与回鹘文化》，北京：民族出版社 2003 年版，第 527—528、532 页。

理具有祝由色彩，亦具有一定的合理性。《福乐智慧》并未辄止于类比上，它必验于右手进食，满含对真主赞谢而感觉“口福无穷，富足有余”（4597 行），这显然是有心灵乞愿在内。

三 《福乐智慧》特色膳食养生方法

（一）酸奶膳食养生法

1. 饮食酸奶的习俗

酸奶是以鲜奶为原料发酵而成，味道醇香浓烈，别具一格。将鲜奶通过发酵还可转化为酸奶酪，这是古维吾尔游牧人习用的养生食品。《三国志·乌丸传》载乌丸[①]部落是“食肉饮酪，以毛毳为衣”[②] 的游牧人。《魏书·高车传》载高车人有一种习俗，在新婚之日“俗无谷，不作酒，迎妇之日，男女相将，持马酪熟肉节解”。[③]《北史·突厥传》载突厥是“被发左衽，穹隆毡帐，随逐水草迁徙，以畜牧射猎为事，食肉饮酪，身衣裘褐”的游牧人。[④] 每逢传统节日便“饮马酪取醉，歌呼相对”。[⑤] 西夏文五言诗《新集金碎掌直文》载：“西夏人骁勇，契丹人迟缓；西藏人信佛，汉族人崇儒；回鹘饮酸乳，山狄食荞饼。”[⑥] 这些都反映了民族特色的膳食习俗，同时也将酸奶或酸奶酪作为

---

① 文中“乌桓人”、“高车人”、“突厥人”、“回鹘人”均为古维吾尔先民之一，时期不同，称呼不同。

② （西晋）陈寿：《三国志》卷 30《乌丸传》，北京：中华书局 1975 年版，第 832 页。

③ （北齐）魏收：《魏书》卷 130《高车传》，北京：中华书局 1974 年版，第 2307 页。

④ （唐）李延寿：《北史》卷 99《突厥传》，北京：中华书局 1974 年版，第 3287 页。

⑤ 同上。

⑥ 史金波、白滨、黄振华：《文海研究》，北京：中国社会科学出版社 1983 年版，第 42 页。

婚丧嫁娶、送礼待客、祭祖祭天之吉祥物，作为健康、幸福和吉祥之象征，这种习俗一直沿用至今。

喀喇汗王朝时期，畜牧业仍占据重要位置。《世界境域志》记载：“出产麝香和各种各样的毛皮。他们的财富是马匹、羊只、皮毛，帐篷和毡房。他们冬夏沿着牧、草场转移迁徙。”[1]主要牲畜有马、牛、羊、驴、骡和骆驼等。马、驴、骡和骆驼主要供驮载；牛有山牛、水牛和牦牛，主要供挤奶食用；羊有山羊和绵羊，绵羊多大尾羊，它是人们普遍喜爱的奶类及肉类来源。《福乐智慧》显出对于畜牧业之偏爱，书中几处提及奶酪和酸奶，并大力称赞生产这些产品的牧民：

他们可靠、诚挚、心地纯正，4440
不会把自己的负担转嫁别人。

饮食、衣物、战马和骑乘，4441
连载畜驮牲也得他们供奉。

奶酒、乳浆、毛、脂、酸奶和干酪，4442
使居室舒适的毡毯也来自他们。

他们实在是造福施利之人，4443
驼羔啊，应好生对待牧民。[2]

---

① 王治来、周锡娟译：《世界境域志》，新疆社会科学院中亚研究所编印1983年版，第68页。

② 驼羔——对人的爱称。

《突厥语大词典》记载酸奶掺水加入多少有稠、稀之分，并有酸奶酪、酸奶干和酸奶豆腐等品种。相关记载很多："kayak 奶皮"、"uzïtma 酸奶"、"yoɣurt Ƙoyuldï 酸奶子变稠了"、"suwuƘ yuɣurt稀酸奶子"、"suvuƘ是被稀释了的酸奶子、果汁之类饮料"、"ayran 酸奶酪"、"igdük 是由鲜奶及酸奶酪制成的类似奶豆腐的食物"、"Ƙurut 酸奶干"，[①] 等等。

2. 酸奶的健康作用

《千金要方·食治》载："乳酪酥等常食之，令人筋力胆干，肌体润泽。"[②] 古维吾尔人历来重视酸奶的健康作用，在《杂病医疗百方》中有酸奶疗方之记载：

tolɣaq bolup sönmäsär usqun-nung qasïq-ïn; yïldïiz-ï birlä yorɣur d-qa toqup ičürz-ün, sonar [·] （44—45 行）.

腹绞痛不愈，将大蒜的皮、根掺和到酸奶中一起喝，即愈。

qodur am-in aylïm: yolduryan qu-a-sïn yàš-ïn yumšaq soqup （168 行）.

除癣方：将 yolduryan 花蕊研细，取一汤匙，兑入一大杯酸牛奶中拌和，空腹喝下，（癣）可除。

《突厥语大词典》载："iprük 酸奶酪与鲜乳之混合物。因喝了碾碎的酸奶干而便秘的人，喝这种东西之后可通大便。"[③] 酸奶具有"生湿生寒、清胃止渴、补脑催眠、寒肠止泻、润肠通

① （宋）麻赫默德·喀什噶里著，校仲彝等译：《突厥语大词典》卷 3，北京：民族出版社 2002 年版，第 162 页；卷 1 第 155 页；卷 3 第 187、159、159 页；卷 1 第 130、113、375 页。

② （唐）孙思邈：《千金要方》卷 26《食治》，北京：人民卫生出版社 1955 年版，第 464 页。

③ （宋）麻赫默德·喀什噶里著，校仲彝等译：《突厥语大词典》卷 1，北京：民族出版社 2002 年版，第 109 页。

便和通利小便"[①] 等功效。这些食物不仅营养丰富，有养生之用，且作用于脾、胃、肺之经，对脾胃积滞和肺虚咳喘者有治疗之效，利用酸奶养生疗疾是古维吾尔人悠久之健康传统。其对于酸奶特性和功效认识深刻，甚至可上升为一套"酸奶疗法"的健康实践操作方案了。

（二）葡萄酒膳食养生法

1. 喀喇汗王朝酒史悠久

《史记·大宛列传》载："宛左右以蒲萄为酒，富人藏酒至万余石，久者数十岁不败。俗嗜酒。"[②]《晋书·四夷》载大宛国："土宜稻麦，有葡萄酒。"[③] 唐时，天宝末进士鲍防在《杂感》一诗中，描述胡人入贡盛况时，曰："天马常衔苜蓿花，胡人岁献葡萄酒。"[④]《宋史·于阗传》载：于阗"土宜蒲萄，人多酝以为酒，甚美。"[⑤]《汉书西域传补注》载："胡人奢侈，富于生养，家有蒲萄酒或至千斛，经十年不败。"[⑥] 在喀喇汗王朝时期，于阗（今新疆和田）、姑墨（今新疆阿克苏）、叶城（今新疆叶城）等地盛产葡萄，为酿酒业形成和发展提供了良好条件。民间葡萄酒制作方法简单，《蒲桃酒赋》载："绞蒲桃浆，

---

① 中国医学百科全书编委会：《中国医学百科全书——维吾尔医学》，上海：上海科学技术出版社2005年版，第179页。

② （汉）司马迁著：《史记》卷123《大宛列传》，北京：中华书局1975年版，第3173页。

③ （唐）房玄龄等：《晋书》卷97《四夷》，北京：中华书局1974年版，第2543页。

④ 《全唐诗》卷307《杂感》，北京：中华书局1985年版，第3485页。

⑤ （元）脱脱等：《宋史》卷490《外国六·于阗传》，北京：中华书局1977年版，第14106页。

⑥ （清）徐星伯：《汉书西域传补注》，光绪20年春二月廣雅书局本，第76页（陕西师范大学古籍阅览室）。

封而埋之，未几成酒，愈久则愈佳。”① 甚至葡萄不需加曲种也可自然发酵成酒，《突厥语大词典》有“üzüm aqïʊ̃sïdï 葡萄发酵了”② 之记载，还有“qïf”一词，即葡萄酒在坛子里发酵时的声音。

喀什噶尔是喀喇汗王朝时期的政治、经济、文化和宗教中心。《突厥语大词典》有词条：“Kənd 城市。据此称喀什噶尔为 ordu Kənd。意思是‘国王居住的城市’”。③ 这里是汗王驻扎的城市中心，又是丝绸之路交通枢纽和商业贸易都会，一直有酿酒和饮酒习俗。《福乐智慧》对酒记述颇多：

> 美肴所在之处，应伴之以佳酿，4654
> 美食和佳酿相配，才食之酣畅。
>
> 仅有美食而无佳酿，4655
> 美食就如同毒药一样。
>
> 或斟大麦酒，或斟葡萄酒，4656
> 或蜂蜜花汁，或玫瑰花露。

据《喀喇汗王朝史稿》介绍，“在巴楚县托库兹萨莱遗址出土了一只淡黄色的高脚小酒杯，小巧玲珑，造型优美，是喀喇汗

---

① （金）元好问：《元遗山集》卷 1《蒲桃酒赋》，第 11 页（陕西师范大学长安古籍阅览室）。

② （宋）麻赫默德·喀什噶里著，校仲彝等译：《突厥语大词典》卷 1，北京：民族出版社 2002 年版，第 303 页。

③ 同上书，第 362 页。

王朝时期的艺术珍品”。① 另据《喀什地区文物普查资料汇编》介绍，在喀什市瓦普遗址出土小口罐形器、伽师县卡玛洞遗址出土敛口鋬耳罐形器和喇叭口方唇细颈罐形器、英阿瓦提喀拉墩遗址出土细颈方颈的小广口器物、岳普湖县比纳木村阿萨谢亥勒遗址出土直口罐形器等。有些中世纪的器皿不乏盛酒之用。②《福乐智慧》多处提及“酒店、酒坊、宴请”之类词汇，在第三十七章专门提及“侍酒官应具备的条件”，它要求：

酒要精制，亲自动手，2902
要亲自保管，瓶口要加封。

食物的佐料要亲自调制，2903
还须得格外注意保持洁净。

干鲜果品、果浆或酒类，2904
要亲自调制和妥善贮存。

《突厥语大词典》亦载有：“bor 酒”、“qaσηïr 酒”、“süqik 酒”，③ 还有“bart 量酒的器具”、“ƘasuƘ皮囊。用马皮做成的皮袋，可盛酒”、“timqi 酒家，卖酒者”、“əsrük 醉汉”，④ 等等。可见，当时饮酒之风甚烈。

---

① 魏良弢：《喀喇汗王朝史稿》，乌鲁木齐：新疆人民出版社 1986 年版，第 180 页。

② 新疆维吾尔自治区文物普查办：《喀什地区文物普查资料汇编》，《新疆文物》1993 年第 3 期，第 1—112 页。

③ （宋）麻赫默德·喀什噶里著，校仲彝等译：《突厥语大词典》，北京：民族出版社 2002 年版，卷 3 第 119 页、卷 1 第 381、430 页。

④ 同上书，卷 1 第 360、402 页；卷 3 第 132 页；卷 1 第 113 页。

2. 葡萄酒的健康作用

《世界医学史话》介绍：古“医”字原写作“殹”，后来巫医盛行，在“殹”字下面加上“巫”字，写成“毉”，周王朝时开始以酒药为人治病，便以“酉”代“巫”，将“医”字改写为“醫”。[①] 古医字变化形象地反映了“酒”在健康史中之重要性。《汉书·食货志》载：“酒者，天之美禄，帝王所以颐养天下，享祀祈福，扶衰养疾。百礼之会，非酒不行。”[②] 又载：“酒，百药之长。”[③] 可见对酒之推崇。古西域的益身壮骨之“龙膏酒”曾流行于内地。唐代苏鹗《杜阳杂编》记载顺宗时饮龙膏酒：“龙膏酒，黑如纯漆，饮之令人神爽。此本乌弋山离国所献。”[④] “龙膏酒”是古西域人御寒爽神的滋补剂，非一般葡萄酒，西域一带自古就有龙骨化石，因含大量碳酸钙、磷酸钙及少量铁、镁等无机盐，炮制后黑如纯漆。龙骨具有安神镇静作用，葡萄具有清血润肠功效，饮后自然神爽。

《福乐智慧》说：“众宾客进餐时你应将饮料进奉，饮毕一巡，你应时时重新满斟。”（4653 行）古维吾尔人偏爱葡萄酒，除地产之因外，还如后人在《本草纲目》中所赞：“味甘、辛、热，暖腰肾、驻颜色、耐寒。”[⑤] “用葡萄酿成烧酒，益气调中，耐饥强志，消痰破癖。”[⑥] 葡萄酒是饮料，在酒中加入药材，成

① 参见李师郑编译《世界医学史话》，台湾民生报社出版 1980 年版，第 23 页。

② （汉）班固撰，（唐）颜师古注：《汉书》卷 24《食货志》，北京：中华书局 1962 年版，第 1182 页。

③ 同上书，第 1183 页。

④ （唐）苏鹗：《杜阳杂编》（文渊阁四库全书·子部），台湾商务印书馆 1983 年版，第 1042 册第 609 页。

⑤ （明）李时珍：《本草纲目》卷 25《谷部·葡萄酒》，北京：人民卫生出版社 2005 年版，第 1568 页。

⑥ 同上。

为药酒，即为药物。

在《杂病医疗百方》① 中有葡萄酒为药引之疗方：

qadïp ičsär ančm-a bor bäkini ičsär astürmäz bolur ädgü [·]（53 行）.

（视物错朦者）取石鸡胆晾干，泡入葡萄酒或麦酒中喝，略微喝些，只要不醉，即可见好。

sürdsär ymä ädgü bolur · qayu kiši-ning kiri arïmadïn; yič aqsar kü-rküm qonaq mini sïpar birlä bor-qa; qädïp icürsär ädgü bolur [·]öz-tä ušaq qart（66—68 行）.

谁若月经不净，流血不止，将藏红花和玉米面、麝香放入葡萄酒中喝，可愈。

bor birlä ičürgü ol asan bolur [·] kim tüšüräyin tisär yarïm baqï（110 行）.

（难产）烧蛇皮，取其灰，用葡萄酒送服，可保平安。

（三）葡萄醋膳食养生法

葡萄，还可做醋，谓之“葡萄醋”。葡萄醋虽在《福乐智慧》中未见出现，但在喀喇汗王朝食用葡萄醋养生普遍流行。《突厥语大词典》谈及葡萄醋制法：“mandu，突厥人的一种醋名。其制作方法是：将葡萄汁装进坛子里，使之发酵，然后加入一些纯酒，一昼夜后即成。这是最好的醋。”② 葡萄醋不仅是调味品，而且是古维吾尔人“醋糖浆”疗方中少不得的一味主成分。古维吾尔人将葡萄醋煮沸放入砂糖、玫瑰花、菟丝子、大黄等药物，熬制成

① 杨学富：《回鹘文献与回鹘文化》，北京：民族出版社 2003 年版，第 525—535 页（回鹘文）、第 546—552 页（汉译文）。

② （宋）麻赫默德·喀什噶里著，校仲彝等译：《突厥语大词典》卷 1，北京：民族出版社 2002 年版，第 444 页。

"醋糖浆"。喀喇汗王朝著名医生伊马都丁·喀什噶日（10世纪后至11世纪中叶），在其《注医典》中有一"醋糖浆"疗方：菟丝子、菊苣子各30克，小茴香、芹菜籽、洋茴香各15克，方糖500克，葡萄醋200毫升。[①] 其功能是开通肝阻、收敛抑菌、润肠通便和缓解疼痛，主治各种炎症及全身浮肿等病症。

四 《福乐智慧》俭食养生原则

《古兰经》说："真主已允许你们享受的佳美食物，你们不要把它当作禁物，你们不要过分。真主的确不喜爱过分的人。"[②]《福乐智慧》虔信此理，它说：

一位良医所言极是，4641
少吃少喝，方能康健欢愉。

如果你想百病不生，身体健康，4642
"节食"即是最好的药方。

限制饮食和饮食禁忌同是膳食养生方法之一。《千金要方·食治》载："食不欲杂，杂则或有所犯，有所犯者或有所伤，或当时虽无灾苦，积久为人作患。又食啖鲑肴，务令简少，鱼肉果实，取益人者而食之，凡常饮食，每令节俭，若贪味多餐，临盘大饱，食讫，觉腹中彭亨短气，或致暴疾，仍为霍乱。"[③] 这段

① 中国医学百科全书编委会：《中国医学百科全书——维吾尔医学》，上海：上海科学技术出版社2005年版，第354页。

② 马坚译：《古兰经》，北京：中国社会科学出版社2003年版，第87页。

③ （唐）孙思邈：《千金要方》卷26《食治》，北京：人民卫生出版社1955年版，第464页。

话警示忌贪食暴饮。《福乐智慧》关于节俭饮食之诗句不胜枚举：抑制食欲，能把生命保全，节制饮食，酒饭才会香甜（2893行）。

饕餮之徒进食生吞活剥，4614
吃了不消化会招致病魔。

病从口入，饮食要适可，4615
抑制你的胃口，少吃少喝。

疾病将你的精力销蚀，4616
如不及时医治，会送你进墓穴。

《福乐智慧》重视膳食与健康之关系，花费篇幅叙述何者当食，何者不当食。书中论及瓜果菜蔬、五谷杂类、鸟兽肉鲜等食物种类繁多，但强调食啖鲜肴，务令简少。

吃喝无非是为了充饥，4769
糜谷和大麦皆足以果腹。

饮食以能维系生命为足，4770
贪食如牛，会败坏你的体素。

贪求食精味美，那会受严厉惩罚，4771
陷入泥淖便是对沉湎于甘旨的回答。

从健康角度看，长期吃气厚性腻食物，易生湿生热和损伤脾

胃，而脾胃受损，消化功能失常，可引致疾病生成。《福乐智慧》强调膳食养生是不杂（不乱吃）、不贪（不过量）、不粗（饭食要精）、不腻（避免腥肥肉类）、取益人者（根据体素取食）。《福乐智慧》作者优素甫虽“出身名门”（57 行），却是一位同情民众疾苦的知识分子，书中所述食物鲜有山珍海味，多系民间食品。

五 《福乐智慧》建立膳食健康管理制度

从《福乐智慧》中探获一则弥足珍贵的信息，即喀喇汗王朝很可能由《福乐智慧》建立了膳食健康管理制度。其理由见第三十五章内容，国王日出问大臣贤明：“还有个问题，请你再讲讲”（2823 行）：

御膳监经管宫中膳食，2824
这种人需要什么才干？

让国君不用怀疑尽管用餐，2825
托赖他保护性命安全。

贤人啊，倘用可疑的菜饭，2826
这种事对人十分危险。

如今请你把这事说明，2827
俊杰啊，我得把它弄清。

于是，第三十六章专辟“贤明论御膳监应具备的条件”一章，由大臣贤明仔细讲述了膳食健康管理制度。分析其内容主要

有三个方面：

第一，建立严格的御膳监选拔制度。御膳监承担者要忠实可靠，因为“御膳监倘若不可靠或者不贤，饭菜就会给国君带来危险”（2835 行）。

从众人中选出正直的人员，2829
用膳之事可交给他经管。

要把正直可信的人加以精选，2830
须由知耻、勤勉、诚实之人承担。

忠实可靠而又正直之人，2831
愿为国君将生命奉献。

第二，建立严格的御膳监饭食操作制度。此制度即洁净。“食物不洁，怎入口中；食物干净，方能愉快享用”（2845—2846 行）。

独一的真主最喜欢纯洁，2856
纯洁可使人赢得美名。
所有的人都喜爱饭菜干净，2857
食物干净，方能令人舒心。

莫让不洁的人接近饭菜，2858
不洁的人做事也不干净。

第三，建立严格的御膳监行为规范制度。制定御膳监行为文

明守则，防止“偷嘴的人麇集于御膳房”（2861 行），御膳监要“深知荣辱，能克制欲念”（2867 行）：

既要有知识又要有智慧，2868
奉膳时必须敏捷勤快。

举止要符合礼度规矩，2869
出入于殿前要目不斜视。

要用理智抑制自身，2870
要用知识抑制眼睛。

由此分析喀喇汗王朝时期，有类似于“食医”的御膳监官职，由正直可靠的人担任，还有为国君服务的御膳房。同时，此证说明在《福乐智慧》之前尚无明确的膳食健康管理制度，故成为国王困惑之问题而向大臣贤明提出。喀喇汗王朝及其以后较为规模的膳食健康管理制度由《福乐智慧》建立。

六 《福乐智慧》膳食养生之意义

古维吾尔人相信“病从口入”（4615 行）、“嘴巴会给人带来疾病”（2895 行）之理，故对于膳食养生极为重视，其意义如《千金要方·食治》所云：“安身之本必资于食，救疾之速必凭于药，不知食宜者，不足于存生也，不明药忌者，不能以除病也……药食两攻，则病无逃矣。”[①]《福乐智慧》列数了常

① （唐）孙思邈：《千金要方》卷 26《食治》，北京：人民卫生出版社 1955 年版，第 464 页。

用饮食以及葡萄、酸奶、葡萄酒等就地取材之食，形成了民族特色突出的“膳食养生”方法。这些以食物人药发挥疗疾作用的方法，对于《福乐智慧》所载四十余种病症，可食养之、可食治之。

囿于11世纪知识水平以及该书目标限制，《福乐智慧》未能透析膳食养生机制，但从书中可知古维吾尔人对于膳食养生价值知悟颇深，能够自然地发挥膳食养生作用。故此认为，《福乐智慧》宣扬了民族生存“应该珍惜自己，吃喝时绝不可麻痹随便”（2833行）的膳食养生思想；“人之所以为人而有别于牲畜，就因人视体素而挑选食物”（4635行）的膳食疗疾方法；“要节制食欲，以免染病，须知疾病会使你红颜凋朽”（4675行）的膳食防御思想。这些均为民族自我保存的营养本能措施，它促进了民族体质的健康，具有社会发展意义。本书认为，《福乐智慧》宣扬了一种民族“健康发展学”，因为它实践了“安身之本必资于食，不知食宜者，不足于存生也”[①] 的民族生存要义。正是在丰富的膳食养生基础上，才奠定了其民族的发展和壮大，也才能够在元代出现维吾尔籍营养学家忽思慧及其以膳食养生、饮食制作和饮食宜忌为主要内容的《饮膳正要》。《饮膳正要》是我国历史上第一部营养学专著。它认为：

> 圣人先用食禁以存性，后制药以防命，盖以药性有大毒，有大毒者治病十去其六，常毒治病十去其七，小毒治病十去其八，无毒治病十去其九，然后谷肉果菜十养一，尽之无使过之以伤其正，虽饮食百味，要其精粹，审其补益助养

① （唐）孙思邈：《千金要方》卷26《食治》，北京：人民卫生出版社1955年版，第464页。

之宜，新陈之异，温凉寒热之性，五味偏走之病，若滋味偏嗜，新陈不择，制造失度，俱皆致疾。①

古维吾尔人的膳食养生方法，不仅构成其民族的健康学基础，也珍补了汉族本草之未备。在唐以前的《本草拾遗》、《日华子诸家本草》、《食疗本草》、《本草衍义补遗》和《食鉴本草》等书中，均无上述食疗记载。《新修本草》、《千金要方》和《名医别录》等医籍中虽有所述但极为简单，至明朝李时珍的《本草纲目》才填补了酸奶、奶酪和葡萄酒这些民族特色食物的性味、功效和制作方法，这些特色膳食养生方法仍在古为今用。

第四节 《福乐智慧》性健康思想与实践方法

伊斯兰教对于性的评价非常积极，《圣训》曰："青年人哪！你们当中有能力结婚的人就当结婚。因为结婚能使眼睛和性器官保持真洁。"②《福乐智慧》对于男女性生活有叙述。作品原名叫Ⱪutadƣu Bilik，意为"赋予幸福的知识"，这其中是否包含"性幸福知识"在内，值得探讨。

一 性健康的基本思想与方法

《福乐智慧》追求生理愉悦，它说："今世的幸福并非坏事，只要你会享用而获得美誉"（3975 行），"人若是无福，令人心

① （元）忽思慧：《饮膳正要》，上海：上海古籍出版社 1990 年版，第 10—11 页。

② ［埃及］穆斯塔发·本·穆罕默德艾玛热编，穆萨·宝文安哈吉、买买提·赛来哈吉译：《布哈里圣训实录精华》，北京：中国社会科学出版社 2004 年版，第 204 页。

寒”（4706 行）。那么，什么是幸福呢？《福乐智慧》明确地指出：

尘世的乐趣只有这三项，3573
三者的乐趣完全一样：

瞧，其一就是吃吃喝喝，3574
其二是妻子，使丈夫欢乐，

第三是健健康康地生活，3575
三者中唯有它不可或缺。

这三项事情的乐趣实在多，3576
没有什么能够比得上这三者。

《福乐智慧》上述三种欲望，是人对生理需求和客观事物的指向，也是人的主观心理体验，这与孟子“食色，性也”[①] 的人性生活真谛相似。《福乐智慧》述说尘世的乐趣：第一是吃喝；第二是妻子；第三是健健康康地生活。《福乐智慧》将三件事情结合起来谈论“乐趣”，而且递进式的将三种需求分先后顺序和高低层次，在第一、二层次满足之后，才能进入第三层次的健康生活，而且三者中唯有健健康康地生活不可或缺，这的确是其高见之处。

《福乐智慧》认为人有情有欲，欲为人之常情，故它欣赏异

① （清）焦循撰，沈文倬点校：《孟子正义》卷 22《告子上》，北京：中华书局 1998 年版，第 743 页。

性之美，对性爱有浓烈兴趣。书中说："眼睛的乐趣是看到情人"(1893行)，"情人的容颜能慰人饥渴"（3479行），"对倩影花容凝眸不移"(4487行)，"人人都会喜爱女人的美姿"（4494行）。它鼓励"贤达之士，去寻觅窈窕淑女"（4502行），"你若见到这样的女子，好汉啊，切莫错过时机"（4503行）。《福乐智慧》所述"花容"、"佳丽"、"倩影"、"娥眉"、"姣容皓皓"、"美女璨然微笑"等美姿，引发人体内动，从而产生情欲，情欲是人对于内、外部刺激之快乐反应。这种反应是人之基本需求的生理感受和心理愉悦的享受。书中欣赏的人物——日出国王和贤明大臣都是注重实际人生，抱有人生不应虚度的入世精神，他们对情感生活的渴求，反映了热爱生活的天性，这也是《福乐智慧》追求幸福的见证之一。它不赞同剪除一切感性欲望，使灵魂可以飞升的"去欲"观念；不赞同断绝俗缘，克除情欲；也不赞同男女之间"无情"，故它不认可出世人觉醒的淡漠。

《福乐智慧》不仅具有性健康的理论观点，而且具有性健康的实践操作方法，它强调"割礼"和"净身"，这是两种伊斯兰教特色的性健康方法。伊斯兰教规定，男孩长至7—10岁时进行"割礼"，属于圣行之一。"割礼"源于犹太人，即割掉男性生殖器官过长的包皮，伊斯兰教承袭了这一习俗，它在宗教上并无特殊含义，但实为一种祛垢防疾的性健康措施。《福乐智慧》对"割礼"叙述隆重，大摆宴席，它说："若生养男儿，还有割礼席筵"（4575行）。另一性健康方法是"净身"，这是遵循《圣训》要求："房事后就寝时，要洗羞体和行礼拜时相同的小净，然后才入睡。"[①] 《福乐智慧》依此强调房事后净身。它写道：

① ［埃及］穆斯塔发·本·穆罕默德艾玛热编，穆萨·宝文安哈吉、买买提·赛来哈吉译：《布哈里圣训实录精华》，北京：中国社会科学出版社2004年版，第29页。

“另一乐趣是妻室的乐趣，为此须得遭受冷水之苦。”（3581 行）毫无疑义，欲后净身是良好的性健康方法。

二　以性繁衍的发展思想与方法

《福乐智慧》性健康观念之一是围绕“性繁衍”问题展开的，在第四十一章有一场辩论。贤明认为，性欲是人类繁衍的需要。他说：

要娶妻室，要生儿育女，3371
没有儿女会受人责难。

请听人中豪杰是怎么说的，3372
妻室是传宗接代的灵丹。

没有子息的人死时追悔地说：3373
后来人啊，你要多生儿男。

觉醒却是一位十分律己的禁欲主义者，他说：

娶了妻室，好比上了木船，3386
木船会漂流在大海中央。

生下了儿女，船就会破烂，3387
船破了谁能逃脱死亡！

对有子女之人应当怜悯，3388
有子女之人把苦药吞咽。

这两段诗文代表两种观点，人类是顺乎自然、顺乎人性生理规律，传宗接代的发展种族，还是人为禁欲、违背正当的健康需求或逃避社会责任？贤明与觉醒在此问题上观点分歧。觉醒在第四十二章大谈“妻室的乐趣，为此须得遭受冷水之苦。此外，还得把儿女抚育，为儿女挑重担并非乐事”（3581—3582 行），“如果说生活的乐趣是这般情景，这世界即是一段苦难的历程”（3586 行）。觉醒厌烦现实生活，他一心“祷念真主，潜修苦行”（3149 行）。《福乐智慧》用大量美好诗句赞美觉醒，称“他是人上之人，世间精英”（3150 行），却又让他早早地离开了人世，表明作者敬重觉醒的品行，但对他“厌弃人世，看破红尘，隐遁于山林”（3148 行）的无欲无为，甚至丧失生理热情的处世态度给予了否定。觉醒是一位自律之人，其观点实则是怕承担责任而抒发的禁欲说教，因为他坦言：“妻子儿女会耗人精力，与女人在一起十分有趣，冷水浴却给你带来痛苦”（3583—3584 行）。这种禁欲思想降低了人类性行为的养分，否定人生乐趣的健康内涵，是一种消极的生活态度。而贤明则是一种积极的生活态度，他从人类繁衍之高度劝说觉醒放弃苦行和禁欲，他说：

要畏惧惩罚，企求天恩，3651
祈祷吧，尽到你仆民的本分。

倘若世上的人都抛弃城乡，3652
含辛茹苦蜂拥到高山之上。

那就会世界毁坏，大地荒芜，3653
人祖之子会因之绝迹于世上。

《福乐智慧》用人类繁衍之意义说明“性”，这是给予“性”的积极肯定。性繁衍思想由来已久，在西域的古岩画上有许多“生殖崇拜”[①] 题材，如伊犁岩画、裕民岩画、新源岩画、且末岩画等，夸张地表现男女两性生殖器，同时下面多有一群群小人，这绝无淫荡之意，而具有种族繁衍之信息。在周菁葆先生主编的《丝绸之路岩画艺术》中认为，“几乎都与后代生育，人口繁殖有关”。[②] 在其时辽阔的草原上，人与自然、人与禽兽、人与疾病、人与人之间的斗争十分激烈，也常伴有战争和动乱所致人口减少。因此，繁衍人口，延续种族乃是重要之计。故此，《福乐智慧》说：“谁若在身后留下了子息，莫道他已死去，他还活在人寰”（3374 行）。

突厥人有“收继婚”式婚姻形式（指寡居的妇人可由亡夫的亲属收继为妻，亦称为“转房婚”）。《北史·突厥传》载：“父、兄、伯、叔死，子、弟及侄等妻其后母、世叔母、嫂，唯尊者不得下淫。”[③] 西域历史上曾“盛行过‘艾明格尔’（寡妇内嫁）婚姻制度，即指丈夫死后，其妻子应转嫁给亡夫的兄、弟或近支亲属，或本部落内的男子”[④]。“收继婚”和“寡妇内嫁”这种古代游牧民族婚俗，除财产继承之因外，更显现了种族发展意识。为了生存、发展和增加劳动力，生育是人类社会所能掌握的自身再生产的一种方式，它本源于两性结合，避免了生命与种族的枯竭。

---

① 周菁葆主编：《丝绸之路岩画艺术》，乌鲁木齐：新疆人民出版社 1997 年版，第 125 页。

② 同上。

③ （唐）李延寿：《北史》卷 99《突厥传》，北京：中华书局 1974 年版，第 3288 页。

④ 薛宗正主编：《中国新疆古代社会生活史》，乌鲁木齐：新疆人民出版社 1997 年版，第 563 页。

三 去情节欲的养生思想与方法

《魏书·西域传》载龟兹："俗性多淫，置女市，收男子钱入官。"[①] 又载于阗："俗无礼仪，多盗贼，淫纵。"[②]《新唐书·西域传》载："葱岭以东俗喜淫，龟兹、于阗置女肆，征其钱。"[③] 唐代在西域女奴市场相当兴盛，吐鲁番出土汉文写本中有许多粟特人女奴买卖契约。例如：《唐贞观廿二年（648 年）庭州人朱巡职辞为公请给公验事》，记粟特人朱巡职欲将胡婢沙匍带到西州市交易。《唐开元拾玖年（731 年）唐荣买胡婢券》及《唐开元廿年（732 年）薛十五娘买胡婢市券》，均记录了唐人买粟特胡婢的史实。[④] 喀喇汗王朝贩卖女奴的具体史料不甚明了，但《福乐智慧》有"为将士们提供饮食服装，对他们把骏马、奴婢奖赏"（2280 行）、"掳掠其子女，做你的奴婢"（5487 行）之类诗句，还有"有的用自己的芳馨为汗效力，有的以自己的丽质打开汗宫之门"（97 行）之类诗句。

《福乐智慧》产生的社会背景，有学者认为是喀喇汗王朝的"黄金时代"。例如吴昌年先生说："诗人当时所处时代，内外战争已基本结束，喀喇汗王朝处于比较安定的环境，经济开始出现繁荣。"[⑤] 郝关中等先生也认为，"随着城市之间贸易关系的加强，封建所有制关系的发展，以喀什噶尔、巴拉萨衮、撒马耳罕

---

① （北齐）魏收：《魏书》卷 120《西域传》，北京：中华书局 1974 年版，第 2267 页。

② 同上书，第 2263 页。

③ （宋）欧阳修、宋祁：《新唐书》卷 221《西域传》，北京：中华书局 1975 年版，第 6230 页。

④ 参见唐长儒等《吐鲁番出土文书》，文物出版社 1986 年版，第 7 册第 8 页；1990 年版，第 9 册第 26—28 页。

⑤ 吴昌年：《论〈福乐智慧〉的哲学思想》，《新疆社会科学》1985 年第 6 期，第 51—56 页。

等为中心的城市文化出现了高涨局面”。[①]

黎民摆脱了忧愁劳苦，1040
羔羊和野狼在一起游憩。

国家兴旺，法度健全，1041
君王的福运有增无减。

国运昌盛，持续多年，1042
普天下庶黎走上了正路。

文中甚至出现了“雪鸡声声鸣叫，在呼唤伴侣，好像娴静的少女在召唤情人（75 行）；羚羊成双，在花丛中嬉戏，鹿儿成对，在草地上欢蹦乱跳（79 行）”的情诗，表现了“天下大治，百姓富裕”（1039 行）的生活情景。

在喀喇汗王朝社会生活中当时有两种情况，一种情况依《古兰经》所述：“你们可以择取你们爱悦的女人，各取两妻、三妻、四妻。”[②]《中国新疆古代社会生活史》述：“喀喇汗王朝除实行一夫一妻制外，因伊斯兰教影响，也开始流行一夫多妻制，妻妾的多少据财产多少而定。”[③] 另一种情况有“饱暖思淫欲”之嫌，“淫乱之声搅得人彻夜难眠，却绝少听到讲学啐经之声”（6483 行），且导致如下现象：

---

① 郝关中、张宏超、刘宾：《福乐智慧·译者序》汉文版，北京：民族出版社 2003 年版，第 2 页。

② 马坚译：《古兰经》，北京：中国社会科学出版社 2003 年版，第 54—55 页。

③ 薛宗正主编：《中国新疆古代社会生活史》，乌鲁木齐：新疆人民出版社 1997 年版，第 393 页。

男儿中有多少勇敢的好汉，4523
只因了女人而丧命倒毙。

有多少德高望重的人士，4524
只因了女人而声名狼藉。

多少名流、豪杰和勇士，4525
只因了女人而白白葬送了自己。

《福乐智慧》有心救世，渴望建立一个有知识、有道德、有良好行为规范的社会，它“规劝人民弃恶扬善，阻止人们的丑恶行径”（6472 行）。它借修道士觉醒之言阐述反对“妻妾成群”现象，诅咒贪欲是可恶之敌，是使人陷入罪恶之罗网，是诱发堕落之因。觉醒说：

情思和欲念是信仰的大敌，3344
二者使祈祷者迷失道路。

人若沉湎于情欲，会成其俘虏，3345
身心若追随欲念，会沦为其奴。

莫要小视情欲，要以理性抑制，3346
萌生了欲念，要以智慧克服。

大臣贤明也严厉地斥责淫乱：

你若想经常受人尊敬，4410

切不可参与淫乱的行径。

淫乱能毁掉你的根基，4411
淫乱会葬送你的声誉。

淫乱会使幸福逃却，4412
淫乱会复燃熄灭的毒火。

在《福乐智慧》看来，唯有国家富强，人民安乐，才有幸福和快乐可言。因此，它提倡“去情节欲”思想。其方法是从外在控制和内在道德两个层面阻止淫乱。如上所述，《福乐智慧》对于女性美丽有诸多赞赏。《突厥语大词典》中有“əŋlik 胭脂。妇女们涂在面颊上的淡红色颜料”[①] 之词条，反映出喀喇汗王朝妇女喜用胭脂涂面，重视装扮。但因“去情节欲”之外在因素，《福乐智慧》对于女性浓妆艳抹有严厉批评：“好似艳妇使你神魂飘然”（3540 行）、“像妖冶的少妇诱你爱慕”（3567 行）、“她打扮得花枝招展，招摇过市，你若对她倾心，她即把你缠紧”（6128 行）。故此，《福乐智慧》对于女性道德训诫：

在家中要好好看管住女人，4513
女人的内心与其外表不一。

莫放生人进宅，莫让女人出去，4514
街巷的陌生目光，会诱惑她迷失道路。

---

① （宋）麻赫默德·喀什噶里著，校仲彝等译：《突厥语大词典》卷 1，北京：民族出版社 2002 年版，第 125 页。

眼未见到则心儿不会向往，4515
你心儿向往的正是目睹的东西。

对于男性，《福乐智慧》道德训诫：

莫与狂悖者合流，要远离荒淫，5206
二者会使你的颜面扫地以尽。

莫要追求无用的东西，5207
也莫要干那些无用之事。

莫沉湎于享乐，也莫要贪杯，5208
二者是苦海，渺无边际。

觉醒对贤明道："您若不割断情欲之路，身心怎么能踏入正途。只有断了对尘世之情，真主之爱才能占据心灵"（4807—4808行）。《福乐智慧》用伦理尺度和养生之道控制滥情现象，用"远离荒淫"，"莫沉湎于享乐"和"割断情欲"作为"身心踏入正途"的有福征兆，这是节欲养生之健康因素，但是它用控制和贬低女性的方法来抑制情欲，却是消极观念。

四 以理控欲的调节思想与方法

禁欲和纵欲均为有误。《福乐智慧》关注人情、爱情和性，认为快乐出于性，有性应有情，它说：

请听一位人杰是怎么说的，5787
人情乃是真正之人的标志。

豪士啊，要以人情为重，5788
是人就该有人的情义。

做真正的人，对人报以情义，5789
千万莫要辜负了“人”的称呼。

它认为不应排除在繁衍活动中男女性爱欢愉的情感因素。在葱岭一带有许多墓葬区，“从1959年10月的发掘情况看，这里有夫妇合葬的风俗，这种风俗与当时内地风俗相同”①。在民丰县尼雅墓葬遗址，多有夫妇合葬之墓，甚至发现了东汉时期的一座贵族夫妇合葬之墓②。其风俗可能遍及整个西域，在新疆吐鲁番县“阿斯塔那四十座墓葬的随葬品中，十之六七随有绢画，内容题材均为人首蛇身，一男一女，上身相抱，下尾相交的男欢女爱的图景”。③ 这既反映了“欲”，也反映了“情”。

《福乐智慧》高明之处在于它将情欲纳入理性范畴中加以调控。古维吾尔语有“ukux”一词，即“智慧”和“理智”之意，此词是《福乐智慧》高频词，它构成了性指导理念，强调人类的价值在于理智，“无理智的人和畜生没有二致”（585行）。《福乐智慧》要求从大臣到君王都应当“以理控欲”。

觉醒对贤明说：

---

① 新疆社会科学院考古研究所编：《新疆考古三十年》，乌鲁木齐：新疆人民出版社1983年版，第224页。

② 李遇春：《尼雅遗址的重要发现》，《新疆社会科学》1988年第4期，第37—46页。

③ 新疆社会科学院考古研究所编：《新疆考古三十年》，乌鲁木齐：新疆人民出版社1983年版，第626页。

谁若是事事追求欲念，3641
他就不是有知识的好汉。

谁若做了欲念的俘虏。3642
他就不是有智慧的男儿。

谁若时时沉湎于欲念，3643
他定是无知者，无须多言。

觉醒对国王说：

愿你以理智将情欲控制，5403
屈从了情欲会变成野人。

身心的享乐会将你摧毁，5404
欲念对于你是无尽的苦痛。

这衰朽的世界多么苍老，5405
将多少伯克无情葬送。

宋朝王安石认为，“君子”与“小人”区别，不在于一个有性无情，一个有情无性，而在于“君子养性之善，故情亦善；小人养性之恶，故情亦恶”①。如果硬说“无情者善，则是若木石者尚矣”②。古人认为人有性有情，不能去掉，理智

---

① （宋）王安石：《王文公文集》卷27《性情》，上海：上海人民出版社1974年版，第315页。

② 同上。

指导人去追求那些应该满足之情欲，放弃那些不应该满足之情欲。《福乐智慧》主张“性其情”，反对“欲其性”，这是指“性”应该建立在情上，合理情欲。显然，这种观点是以“情欲有善恶”为基础的。《福乐智慧》所指情欲有两种，一种是“合于理”之情欲，如贤明所说避免“人祖之子因之绝迹于世上”（3653 行）的繁衍意义之情欲，以及“倘若你愿意成家娶妻，应具慧眼卓识，将佳偶寻觅”（4475 行）的情感意义之情欲；另一种是“不合于理”之情欲，即乐其所不当乐，不乐其所当乐的“伤风败俗”（4409 行）淫乱之情欲。前者是“性其情”，后者是“欲其性”。《福乐智慧》对后种情形指出：“应紧闭门户，莫放纵欲念；应克制身心，禁锢邪念”（4560—4561 行）。同时，要求既不可纵情竭意，也不可抑忍强制，强调“凡事有度”。《福乐智慧》说：

世上的事物均有限度，4982
你莫要超越限度，走上极端。

凡事不可超越过限度，4984
超过了限度会适得其反。

凡事均有相应的尺度，4985
只有适度，百事才会圆满。

性，是人类本身具有的生理功能，是个体健康的一个组成部分，对于“性”如果演绎太过，可能使人失去控制而致人性堕落，如果不足则可能致人性残缺不全，故应有合适的尺度。虽然国王与贤明反对觉醒绝欲断念的禁欲做法，但一致赞同觉醒

"以理控欲"之主张。国王感佩地对觉醒说:"愿你使我分享真主的赐予,让我弃绝欲念,心灵复萌"(5103行)。贤明也答觉醒说:"今日你的言论堪称美妙,我心中的疙瘩顿时消失"(5817行)。

我们将《福乐智慧》节欲思想与中原代表性节欲思想略作比较:

《黄帝内经·素问》载:"以酒为浆,以妄为常,醉以入房,以欲竭其精,以耗散其真,不知持满,不时御神,务快其心,逆于生乐,起居无节,故半百而衰也。"[①]《福乐智慧》载:"你要用理智抑制欲念,将它制服,此乃理性的标志,是男儿的特点。情和欲会使男儿失去力量,谁若做了它的俘虏,必然受难"(6161—6162行)。

《千金要方·养性》载:"姿其情欲则命同朝露也。"[②]《福乐智慧》载:"切莫要满足于欲念的需要,欲念得逞时,主人会被吞掉"(4563行)。

《论语》载:"非礼勿视,非礼勿听,非礼勿言,非礼勿动。"[③]《福乐智慧》载:"约束住眼睛,心儿便不会向往,心儿不向往,人便不会做俘虏"(4516行)。

《王文公文集》载:"养生以为仁,保气以为义,去情却欲以尽天下之性,修神致明以趋圣人之域。"[④]《福乐智慧》载:

---

① 谢华主编:《黄帝内经》卷1《素问·上古天真论》,北京:中医古籍出版社2004年版,第3页。

② (唐)孙思邈:《千金要方》卷27《养性》,北京:人民卫生出版社1955年版,第476页。

③ 程树德撰、程俊英、蒋见元点校:《论语集释》卷24《颜渊上》,北京:中华书局1990年版,第821页。

④ (宋)王安石:《王文公文集》卷29《礼乐论》,上海:上海人民出版社1974年版,第334页。

“抑制你的眼睛，抑制自身，这样的人方能受世人尊敬”（4105行）。

《福乐智慧》以理控欲观点与中原健康观点以及儒家观点略同，在“理”与“欲”范畴上一致认可人天生有欲有情，只是更强调了“以理控欲”之道理。理智指导人去追求“合于理”之情欲，放弃“不合于理”之情欲，这是养性保身之要旨。

五 关于《福乐智慧》性健康问题的一点儿思考

若言11世纪《福乐智慧》阐述了“性健康”思想，恐被质疑拔高之嫌，但在书中此类内容有迹可循，多处可见。性问题是中世纪古维吾尔人不可回避的问题。《福乐智慧》传递了“性健康”的历史信息，书中内容就是可靠记录，无须对其中的“性健康”史料价值疑虑重重。《福乐智慧》将性看作是一种生理心理状态，并无神秘之处，是与人体基本需求、种族发展和社会发展密切相关的要素。《福乐智慧》敢于追求情感生活。同时它又提出了以性繁衍、去情节欲和以理控欲之思想，这是以“情”有善恶论为基础的，即主张去掉恶情，保持善情的一种“性与情合一论”思想。这种思想具有鲜明的性健康色彩，“性健康”并不仅仅是男女结合的生理行为，更重要的是社会行为，它对于维吾尔人的肉体生命、精神生命以及社会生命的健康发展发挥了重要作用。

第五节 《福乐智慧》健康防御思想与实践方法

《黄帝内经·素问》载：“法于阴阳，和于术数，食欲有节，

起居有常，不妄劳作，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁而去。”[①] 意指养生有其规律，饮食起居合乎常规，劳作休息合理，让身和心得到双重养护，方能健康长寿。《福乐智慧》亦有上述思想，更有其特色的防御思想与方法。

一　净身健康思想与实践方法

《古兰经》认为身体洁净即为虔诚，因而把身体洁净当作戒律。它说：“你应当洗涤你的衣服，你应当远离污秽。”[②]《福乐智慧》是以宣扬伊斯兰教信条的姿态出现的，故也“视纯洁为虔信之本”（5349 行）。维护身体洁净是《福乐智慧》要旨之一，它认为“世上的事物共分三类，一类纯洁，一类污秽，一类迷惑难辨；纯净会得好报，污秽招致苦难，对迷惑之事，定要谨慎再三”（3546—3547 行）。书中对清洁身体记述甚多，兹简采如下：

贤明净身之后，做了宵礼。3285
起床净身，做过了晨礼。3287
贤明净了身，做了晨礼。3954
他净身沐浴，行过宵礼。4887
贤明进餐，净身，拜祷。4962
贤明起身沐浴，着装整衣。4969
贤明起床，沐浴净身。5452
贤明起床，净身，礼拜。5681

---

① 谢华主编：《黄帝内经》卷 1《素问·四气调神大论》，北京：中医古籍出版社 2004 年版，第 3 页。

② 马坚译：《古兰经》，北京：中国社会科学出版社 2003 年版，第 437 页。

贤明急忙起床，盥洗净身。5829
贤明起床做了净身。6222

另一乐趣是妻室的乐趣，3581
为此须得遭受冷水之苦。

与女人在一起十分有趣，3584
冷水浴却给你带来痛苦。

还有一种梦是鬼怪作祟，6017
做了这种梦应该净身。

不仅是知识阶层虔诚地净身，平民阶层也是如此。净身在《突厥语大词典》中多有反映，如“arïndï 净身，ər arïndï 人净身了”、“qomdï 沐浴、洗澡，oɣlan suvda qomdï 孩子在水里洗澡了”、“suvda yundum 我在水中淋浴了”、“uraɣut baxïn suƙundï 妇人洗头了”① 等。即使在无水情况下，也要以“土净”② 代替“水净”而净身。“净身”是 11 世纪喀喇汗王朝民众日常生活的重要内容，事情再匆忙，也要“洗脸、洗手、沐发、洗足”（小净）。关于净身设备，喀什市历史博物馆展出的出土浴具，主要有沐壶和浴盆等物，多为陶制品和铜制品。由于伊斯兰教要求礼

① （宋）麻赫默德·喀什噶里著，校仲彝等译：《突厥语大词典》，北京：民族出版社 2002 年版，卷 1 第 218 页；卷 2 第 26、326、154 页。

② 马坚译：《古兰经》，北京：中国社会科学出版社 2003 年版，第 77 页。书曰：“如果你们害病或旅行，或从厕所来，或与妇女交接，而得不到水，你们就当趋向清洁的地面，而用一部分土摩脸和手。”土净程序：用双手拍打净土、净沙或净石一次，然后摸脸，再拍土摸手—手背—臂肘—转内侧—手腕。先左手摸右手，后右手摸左手，这样即完成“土净”仪式。

拜前要履行净身仪式，故沐浴用的澡堂在喀喇汗王朝很快便被兴建起来。《喀喇汗王朝史稿》述："城市公用建筑的发展：上水道和澡堂的推广。且不讲文化发达的农业地区，即七河地区也出现这些公用建筑……多数城市都有公共澡堂。在怛逻斯发掘出的澡堂是正方形，面积152平方米，用砖建成，屋地上铺着砖。房屋按用途分为脱衣间、放澡盆和有浴池的洗澡间，还有建在锅炉上的蒸汽间。"①

《拾遗记》卷6载有"流香渠"之说。灵帝初平三年，帝令"西域所献茵墀香，煮以为汤，宫人以之浴浣毕，使其余汁入渠，名曰'流香渠'"②。古用香料洗浴称之为"香浴"，喀喇汗王朝是否有香浴未见史证，但据《圣训》记载："聚礼日人们应大净，尽力洗净，擦油，涂撒家里的香料，然后赴寺，"③ 以及"允许经后妇女大净时使用少量香料"④，"香浴"应当存于伊斯兰教教民中。《福乐智慧》中有"沐浴完，以香沾之"做法。书中述有"麝香"、"丁香"、"玫瑰花露"、"龙脑香"之物。"弥漫着兰麝的芳馨"（70行）、"送来了丁香花的清香"（71行）、"散发出麝香的清芬"（71行）、"洒满麝香，使人间充满芳馨"（98行）。这些芳香开窍之物或放或熏或沐浴，其气具有助神防邪之效，是可以作为防除病邪的香浴方法而使用的。

《福乐智慧》中"净身"之多，其主要功能有三方面：

---

① 魏良弢：《喀喇汗王朝史稿》，乌鲁木齐：新疆人民出版社1986年版，第201、205页。

② （晋）王嘉撰，齐治平校注：《拾遗记》卷6，北京：中华书局1981年版，第145页。

③ ［埃及］穆斯塔发·本·穆罕默德艾玛热编，穆萨·宝文安哈吉、买买提·赛来哈吉译：《布哈里圣训实录精华》，北京：中国社会科学出版社2004年版，第49页。

④ 同上书，第31页。

其一，“净身”为宗教仪式组成内容。喀喇汗王朝信奉伊斯兰教，所涉及健康内容富有宗教性质。净身，多在每次宵礼、晨礼、祈祷、拜功、礼拜、诵读经文等活动前进行。《古兰经》载：“在不洁的时候不要入礼拜殿，直到你们沐浴。”[①]《福乐智慧》说：“独一的真主最喜欢纯洁，纯洁可使人赢得美名”（2856行）、“倘若你想做一个虔诚之人，饮食衣着须得洁净无尘”（4408行）、“谁的衣食若干干净净，他的罪过将被洗清”（5351行）。这是古维吾尔人虔信伊斯兰教的文化意义；其二，“净身”为求道神安。《圣训》载：“入睡前，你当做礼拜时一样的小净，然后右侧躺下，做以下祈祷‘真主呀！我把我自己和我的事交给你了。为了寻得你的恩赐，敬畏于你的惩罚而祈求你，依靠你，除你外再无依靠和救星。”[②] 此净身目的显示“身数沐浴，务令洁净，则神安道胜也”[③] 之意义；其三，“净身”为洁体除垢防御疾病。《福乐智慧》强调房事后净身，在第3581、3584行均提及欲后净身问题，欲后净身既反映了古维吾尔人对于伊斯兰教之虔诚，更反映了其良好的健康行为。

二　口齿健康思想与实践方法

北宋僧人文莹所撰《玉壶清话》中记载了一首“揩齿方歌”，歌曰：“猪牙皂角及生姜，西国升麻蜀地黄。木律旱莲槐角子，细辛荷叶要相当。青盐等分同烧煅，研杀将来使最

---

① 马坚译：《古兰经》，北京：中国社会科学出版社2003年版，第61页。

② ［埃及］穆斯塔发·本·穆罕默德艾玛热编，穆萨·宝文安哈吉、买买提·赛来哈吉译：《布哈里圣训实录精华》，北京：中国社会科学出版社2004年版，第28页。

③ （唐）孙思邈：《千金翼方》卷14《退居·养性第五》，北京：人民卫生出版社2000年版，第162页。

良。揩齿牢牙髭鬓黑，谁知世上有仙方。"[①] 西国之方可能流传于西域一带。《福乐智慧》有"洗漱"、"漱口"、"含漱"之类词汇，有"吃的、喝的、含的"（2888 行）诗句，虽未见"刷牙"字眼，但推测 11 世纪喀喇汗王朝时期有刷牙行为。伊斯兰教创始人穆罕默德说："刷牙可洁净口腔，使真主喜悦。"[②]《福乐智慧》感赞真主，自然遵从，使念诵经文的口腔洁净，故"刷牙"存在可想而知，至少漱口普遍存在，因为礼拜前"小净"要求"漱口"。古维吾尔人有专用"漱口液"，其方剂记于 1590 年和田名医毛拉·阿日甫·忽炭尼撰写的《保健药园》中，[③] 但民间使用应早于文字记载。事实上，《杂病医疗百方》就载有口齿清洁及治疗牙疾的"漱含"方剂：

tiš-ni qurḍ yisär bor särkä-sin aγïz-ta tuḍup birgär-tä；tökgü ol ädgü bolur · siding kiši-kä adin arpa（70—71 行）.

牙被虫蛀，把葡萄醋含在嘴里漱后吐出，可愈。

iš aγrïγ-qa am qar-a mïrč bir baqïr sirkä birlä；ayïnturup sovuq qïlïp aγïz-ta tuḍsar tiš aγrïγ kiḍär ［ · ］；ana am bïšïγ nisingir-ni suv-birlä qayïnturup ayïz-ta tudsar sönär（134—136 行）.

取黑胡椒一钱，与葡萄醋同煮，冷却后含在口中，牙痛即祛。又一方：将熟筋在水中煮熬后，含于口内，可愈。

我国有关古西域民族的刷牙史料，还可旁证于敦煌壁画。

---

① （北宋）文莹：《玉壶清话》，北京：中华书局 1997 年版，第 54 页。

② ［埃及］穆斯塔发·本·穆罕默德艾玛热编，穆萨·宝文安哈吉、买买提·赛来哈吉译：《布哈里圣训实录精华》，北京：中国社会科学出版社 2004 年版，第 74 页。

③ 中国医学百科全书编委会：《中国医学百科全书——维吾尔医学》，上海：上海科学技术出版社 2005 年版，第 317 页。

敦煌，古为来往于西域丝绸之路的咽喉。有西域诸道“总辏于敦煌”之说。敦煌壁画存有14幅唐宋时期的刷牙图，它们分布在弥勒经变和劳度叉斗圣变中（见表5），这些壁画为了解西域古人的口齿卫生提供了“形象健康学”资料。186窟有一幅刷牙图，刷牙者上身全裸，蹲在地上，左手握净瓶，右手横于嘴上，在用手指揩齿；154窟的刷牙者，左手持一小水盆；146窟的刷牙者左手放入一只较大的水盆中。这两幅画面虽无净瓶，但水盆功能与净瓶相同。刷牙图四周有剃度、洗头、礼拜等画面。159窟有一刷牙者，左手持净瓶，右手将食指伸入口内揩齿。在古代西域，用手指揩齿流行一时，周宗岐先生在《揩齿考》中有考论：“揩齿是我国古代清洁牙齿的一种方法。”① 敦煌壁画中还有两幅齿木（齿木即杨柳树枝或楮、桃、槐等其他树木，齿木类似当时的牙刷）刷牙图，它们在晚唐9窟、196窟中。9窟刷牙者身穿袈裟、光头。他左手持一净瓶，右手大拇指和中指捏一齿木，正在刷牙。196窟刷牙图中，刷牙者左手持净瓶，右手拇指和食指捏住齿木在刷牙。从周宗岐先生《揩齿考》中知晓，类似于现代牙刷的牙具在五代、宋朝已出现，但齿木并未被马上弃之不用。《水浒全传》有载：“朝日初出，苍苍凉凉。澡头面，裹巾帻，进盘飧，嚼杨木。”② 可见直至明末清初，即使在汉区也仍有使用齿木之习俗。古维吾尔人将齿木称作“米斯瓦克”，至今在新疆南部的农牧区仍有老人使用，这是人类在生存中为防御疾病而延续下来的卫生保健方式。

---

① 周宗岐：《我国历代的揩齿、刷牙和洁齿剂》，《医学史与保健组织》1957年第2期。

② （明）施耐庵：《水浒全传》，北京：人民文学出版社1954年版，第1833页。

表 5　　　　敦煌壁画刷牙图分布表①

壁画题材	弥勒经变							劳度叉斗圣变						
窟号 / 时代	7	12	146	154	159	186	361	9	25	55	98	196	454	榆林窟第16窟
中唐				V	V	V	V							
晚唐		V						V				V		
五代			V								V			V
宋	V								V	V			V	

三　起居健康思想与实践方法

《黄帝内经·素问》对于起居睡眠应顺应四时的养生方法有阐述：

春三月，此谓发陈。天地俱生，万物以荣。夜卧早起，广步于庭，披发缓形，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也，逆之则伤肝。夏为寒为变，奉长者少。夏三月，此谓蕃秀。天地气交，万物华实。夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养长之道也，逆之则伤心。秋为痎瘧，奉收者少，冬至重病。秋三月，此谓容平。天气以急，地气以明。早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋刑。收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清，此秋气之应，养收之道也，逆之则伤肺。冬为飧泄，奉藏者少。冬三月，此谓闭藏。水冰地坼，无扰乎阳。早卧晚起，必待日

① 王惠民：《敦煌壁画刷牙图考论》，《敦煌研究》1990 年第 4 期，第 20—23 页。此图摘录文中图表。

光，使志若伏若匿，若有私意，若已有得，祛寒就温，勿泄皮肤，使气亟夺，此冬气之应，养藏之道也，逆之则伤肾。春为痿厥，奉生者少。[①]

《千金要方·养性》载：

天有四时五行，以生长收藏，以寒暑燥湿风。人有五藏化五气，以生喜怒悲忧恐。故喜怒伤气，寒暑伤形；暴怒伤阴，暴喜伤阳。故喜怒不节，寒暑失度，生乃不固。人能依时摄养，故得免其夭枉也。[②]

《福乐智慧》对睡眠方式亦有讲究，它提倡：

晚上要迟睡，清晨要早起，1506
晚睡早起之人，多有福气。

《福乐智慧》提倡“迟睡，清晨要早起”与汉民族观点有同有异，这可能是生活和劳作掌握尺度不甚相同，也可能与西域地区昼长夜短有关。这种特征有利于万物生长，因此善于养生之人应勿惧昼长天热，而要多动少睡，以利于盛长阳气之宣畅，也利于田间劳作与收获。

喀喇汗王朝时期，古维吾尔人生活艰辛，其发展不能排除预防所起的保健作用。虽然它与现代预防学有很大差距，但只是科

---

① 谢华主编：《黄帝内经》卷1《素问·四气调神大论》，北京：中医古籍出版社2004年版，第10页。

② （唐）孙思邈：《千金要方》卷27《养性》，北京：人民卫生出版社1955年版，第477页。

技手段不同，作为预防思想的实质则是一致。本书认为，《福乐智慧》宣扬了一种“古代预防学”的观点，因为它实践了“善养生者，则治未病之病是其义也”[①] 的精神。

① （唐）孙思邈：《千金要方》卷27《养性》，北京：人民卫生出版社1955年版，第476页。

第四章

《福乐智慧》心理健康思想与实践方法

第一节　《福乐智慧》人格健康思想

《福乐智慧》人格健康思想从以下几方面阐述：一是《福乐智慧》阐述了人格概念；二是人格分类观点；三是人格成因途径；四是人格健康的社会意义。

一　《福乐智慧》的人格概念

《福乐智慧》中没有“人格”一词，在《辞源》所收录的1848年以前所有词汇中也未见到此词，但在中国许多古籍中却有阐述人格内容之记载。如孟子名言：“居天下之广居，立天下之正位，行天下之大道。得志与民由之；不得志独行其道。富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈。”[①] 其所述即为一种正气浩然的“大丈夫”人格特征。《礼记·儒行》提出：“士可杀而不可辱也”[②] 亦为人格尊严思想。人格之重使历代健康学家均强调

---

① （清）焦循撰，沈文倬点校：《孟子正义》卷12《藤文公》，北京：中华书局1998年版，第419页。

② 陈成国点校：《四书五经·礼记·儒行》，长沙：岳麓书社1991年版，第659页。

“养生莫若养性”。如《礼记·大学》载：“自天子以至于庶人，壹是（一切），皆以修身为本。”[①] 养性、修身，皆指人格修养。无论生活在何种时代与何种地方，无论信仰什么和持有什么观点，古代思想家均重视人格问题。《福乐智慧》这部“伦理学著作”更不例外，它将全书基石的四位人物日出、月圆、贤明、觉醒均人格化，以此昭示人性之美。

第十六章，“月圆向国王阐述幸运的实质”中有一段对话：月圆向国王说他代表“幸运”，并说明“幸运”有甚多美德，国王问月圆如何获得“幸运”时，月圆告诉国王，要具备“幸运”的人应做到：

要稳健持重，行止有度，704
要不沾坏事，远远回避。

积攒的财物，要用得其所，705
要举止端正，仪态昳丽。

对于尊贵者，要尽心效力，706
对于卑贱者，要说话和气。

对于人们，不盛气以临，707
对于弱者，不嘲笑欺侮。

不好酒贪杯，虚度时光，708
不任意挥霍，浪费财物。

---

① （宋）朱熹：《四书章句集注·大学》，北京：中华书局1983年版，第4页。

不征歌逐舞，追欢逐乐，709
要品行端方，持身正直。

在月圆去世后，国王独坐宫中，他“想起了月圆的美德，悲叹道：可惜了，人间英杰！”（1574 行）就连侍臣也赞美月圆说：“此人聪明博学，堪为国人表率”（563 行），是“凭才德实现心志”（567 行）的人。这一切说明，月圆代表的“幸运”，并非“运气”之意，而是人格品质的象征。作者赋予月圆“幸运”寓意，又使月圆之子贤明作为“智慧”化身。显然，《福乐智慧》意在通过对于这两代人物品质的塑造，行“人格美”之主题。《福乐智慧》明确指出：

人为了得福，需要正直，865
正直即包含着人性的意思。

人不为贵，而人性为贵，866
人不稀奇，而正义稀奇。

……

人不为贵，而人性为贵，869
正直之人，才受人赞誉。

《福乐智慧》通过月圆、贤明、觉醒三人与国王的对话，以占一半篇章讲述国君、大臣、将领以及各种司职人员必备的人格条件，讲述如何根据人群之特征，而区别对待社会各阶层和各行业人员，并讲述作为人应该具备的基本人格素养。《福乐智

慧》说：

秉性善良，人人喜爱，1661
行为正直，受人尊敬。

廉耻阻止人去干坏事，1662
寡廉鲜耻是人之大病。

人若能秉性善良，行为正直，1663
两世里都会福星照临。

即使娶妻，也重人格品性。关于娶妻，伊斯兰教主穆罕默德曾说："娶妻要注重女人的钱财，名声、美貌和教门。"[①]《福乐智慧》与此有同有异，在第六十二章"论应当如何娶妻"中，对女性人格品性定义为："女性虔诚、贞洁，便高贵无比，其余三者寓于其中"（4501 行）。这与穆罕默德注重女人名声的看法一致，但《福乐智慧》极重女性的人格秉性，不注重钱财，提出："娶妻应娶自较低门第，共度一生方可谐美、欢愉"（4481 行）之观点。《福乐智慧》说：

莫求容貌姣好，但求秉性贤淑，4482
贤淑的妻子会给你带来幸福。

---

① ［埃及］穆斯塔发·本·穆罕默德艾玛热编，穆萨·宝文安哈吉、买买提·赛来哈吉译：《布哈里圣训实录精华》，北京：中国社会科学出版社 2004 年版，第 205 页。

娶妻应当和自己身份相宜，4483
人杰啊，你应当娶虔诚的女子。

莫求花容月貌，应求美的品质，4484
品质美好，自能百事如意。

妇女人格品行受社会观念的影响，这从龟兹石窟壁画第15号窟，女回鹘供养人面部表现可见一斑。回鹘女性面容显露着虔诚贞洁之美，眉妆也不似敦煌壁画中汉女那样呈浓而阔的“桂叶眉”，而是细而弯的“柳叶眉”，流露出拘谨与质朴风格。从这些现实生活中摄取形象而稍加神化的壁画中，可依稀看出若隐若现的妇女人格品貌。

二 《福乐智慧》人格类型划分

（一）人格标准

在《福乐智慧》回鹘原文中有一个词“itedgil”，其词义是“善”、“善德”、“善行”、“善良”，内涵与汉语中“善”意义相同。此词是《福乐智慧》中的高频词，而“行善”、“积善”、“善举”等词也均由“itedgil”派生而来，“善”构成了《福乐智慧》的人格观。它提出：

所谓人性，即是善德，1636
善德好比衣食，缺了不行。

好人处处忘不了善行，1637
好人的心灵时时纯正。

……

好人啊，要多多行善积德，1639
善德不老，永葆其青春。

此见，人性包含人格，人格即人生境界，人生境界的归属即善德。那么，何为善德呢?《福乐智慧》中四位主人公：日出国王、月圆大臣、月圆之子贤明以及修道士觉醒，虽然身份地位不同，人生观迥异，但对于善本质的认识却达共识，均认可“优良品德乃为善之本”（1255行）。《福乐智慧》说：

谁若行为善良，即是永生，5923
谁若行为邪恶，虽生犹死。

人世匆匆，善行却永在，5924
善德会留下不灭的足迹。

当无常的人世将你背弃，5925
羔羊啊，只有善德会对你有益。

《福乐智慧》判断人格价值的根本标准是“善”，所作所为唯有符合“善”，才是正常人格，否则即为异端，其所描绘的人格典范是先知穆罕默德。他具有神化的人格特征，他是《福乐智慧》标榜的人格楷模。

他温善谦逊，性情和蔼，43
仁慈，知耻，慷慨宽宏。

上自蓝天，下迄大地，唯他为尊，44
真主赋予他的价值，历数难尽。

在先他是一切领袖之首，45
在后成为众先知的封印。

《福乐智慧》显示了三种判断人格类型的基本标准：第一，依照秉性善恶判断人格优劣；第二，依照性情差异判断人格德行；第三，依照行为价值判断人格贵贱。可贵的是，《福乐智慧》在第四十七至第六十六章中，论述了人格特征与能力适应之关系，阐述了各类人物特点、宜任官职以及如何据其特点而区别对待等看法。

（二）主要人物人格特征分析

《福乐智慧》有一段故事：日出国王从贤明大臣那里得知，贤明的族兄觉醒——一位隐居深山的修道士，他知识渊博，才华出众，便有意请他出山辅政。于是，国王给觉醒写了一封信，令贤明携信去邀请觉醒。贤明来到觉醒隐居的山林，转达了国王意愿，但遭到觉醒婉拒。觉醒提笔给国王写了回信，叙述了他不能出山的种种理由。求贤若渴的国王再次写信，让贤明登门劝说，又被觉醒谢绝。国王仍不放弃，再让贤明第三次力请觉醒，觉醒才勉强出山入宫与国王会见。觉醒入宫后，言辞恳切地向国王阐述了自己对人、对事、对治理国家的看法，所述切中利弊，使国王大受感悟。同时，国王和贤明也向觉醒阐述了为人处世之道，但未能得到觉醒的完全认可。

《福乐智慧》第三十九章、第四十五章、第六十八章，围绕觉醒“出山辅政”这一主题，国王给觉醒写了三封信，阐述了“为了造福于民，我才召你”（3259 行）的观点。觉醒作了回

答，阐明了自己“对这无情的世界，断了感情”（3740 行）的想法，他们双方各自表明了人格立场。《福乐智慧》中有三场辩论：第四十一章、第四十二章和第四十三章，围绕“做何种人，走何种路”这一主题，贤明与觉醒展开了激烈辩论。贤明站在热爱生活，为社会造福，面对现实的立场上，而觉醒站在回避现实而重个人修行的立场上。双方针锋相对地反驳对方观点，言辞激烈，将各自的人格特征显露尽致。比较三人人格观如表 6：

表 6　日出国王、贤明大臣、觉醒修道士的人格观比较

日出国王的人格观	贤明大臣的人格观	觉醒修道士的人格观
要问何人是真正的人，3269 自己的作为有益于他人	若有利于他人，应和世人交往，3406 利于他人，如同自己获利一样	兄弟啊，你赞扬与世人交往，3363 我怎能与世人应酬来往
能使黎民获益，才是好人，3271 好人能给黎民带来欢欣	独处之人，即是野人，3407 能将什么好处带给他人	只和你交往尚且如此，3365 莫要勉强我再受损失
好人对黎民怀一片慈心，3272 你是好人，就该怜爱众人	对人无益只是行尸走肉，3408 莫做死人，应为他人造福	我不能为人们带来利益，3352 也不会给人们造成损失

人格是价值观取向，它体现在个体对待事物的态度与行为方式中。根据上述故事情节、书中内容以及辩论观点，分析人物人格特征如下：

1. 国王人格特征。锐意进取式人格特征，主要表现在第十二章。

他英武威严，品行端正，409
美质使他的地位与日俱增。

他依靠知识来充当国君，410
一言一行，庄重端正。

他执掌国事果断有力，411
果断和宽厚相辅相成。

日出国王治理国家，锐意改革，实行法治，惠泽百姓。他终日为国事劳碌，忧心如焚，甚至因“国事纷纭，闭不上双眼”(5499 行)。他认为造福于他人，实现国泰民安是最大的行善积德，因此他力劝贤人志士共同富国。在第三十九章，国王在给觉醒的长信中表露了个人心境。他说：“要让庶民得益，分担其苦难，要和亲友们同心相连”（3237 行）、“人活着应该对人有所裨益，无益之人一生下就该死去”（3247 行）、“倘若你想得到真主的满意，就得先使穆斯林感到欢喜”（3250 行）。在第四十五章，国王第二次给觉醒的信中，再次表明了其思想境界，即心中没有国家与民众利益的人，一心只为个人来世的幸福而祈祷的人，尽管态度虔诚，但这种人的行为算不得行善，不过是一种旨在牟取私利的举动，他力劝觉醒道：

哲人啊，要为真主的仆民造福，3928
造福于他人，才堪称男儿。

修道士啊，我所以请你来这里，3929
完全是为了穆斯林的利益。

来这里吧，应给人们带来好处，3930
否则，就是活人中的行尸走肉。

日出国王体现了热情勇敢、锐意进取、积极向上的人格特征。

2. 月圆人格特征。内圣外王式人格特征，主要表现在第十三章。

> 月圆是位好男儿，性情沉静，463
> 他聪颖博学，又智慧过人。
>
> 他容貌昳丽，耀人眼目，464
> 他说话和气，语言魅人。
>
> 他学会了人间一切技能，465
> 怀谨握玉，在世上独行。

月圆，本是布衣，他自认有才，不甘平庸，于是“备受旅途跋涉之苦，不远千里来到国王身旁”（837 行）。很快，月圆凭借才智得到国王重用，他感恩戴德，表现出一种“内圣外王”式人格特征。“内圣外王”一词出于《庄子·天下》,[①] 无论儒家、道家、佛家，还是伊斯兰教派，都推崇“内圣外王”式人格精神。内圣，即求仁成圣；外王，即仁政礼治。《福乐智慧》将“内圣外王”式人格定位在内有仁义而外有善行的标准上，体现在“善、德、义”三者结合之上。月圆“在宫中供职，夙兴夜寐，毫不懈怠。他办事认真，毫无失误，夜间伴着逻卒，白天伴着门卫。他出入宫禁，常侍左右，国王对他，青眼相待”（607—609 行）。月圆在临终之际，又将儿子贤明推荐给国王，

① 钟泰著：《庄子发微》，上海：上海古籍出版社 2002 年版，第 755 页。

要贤明效力于国家，且亲吻着儿子悉心教导道：

如果国君要召你入宫，1504
要认真供职，莫将他辜负。

莫要游游荡荡荒废时光，1505
一言一行要温善正直。

真主的旨意要敬之又敬，1507
为国王效力要诚心诚意。

在月圆身上体现了勤勉的“内圣外王”式人格特征。

3. 贤明人格特征。人已两利式人格特征，主要表现在第二十六章。

他一言一行，谦恭有礼，1695
和所有的人们相爱相亲。

他态度和蔼，语言甜美，1696
温暖了普天下人民的身心。

他结识了不少朋友、伙伴，1697
——须知朋友是男儿的后盾。

在日出、月圆、贤明、觉醒四位人物中，贤明最具人格光彩，其突出表现是忠诚，是一种“为官行善”、“人已两利”式人格特征。贤明自幼受到父亲熏陶，即“人要企求高官厚禄，

正道直行才能够实现；人若是品行端正温善，两世的日子会光辉灿烂”（1293—1294 行）。贤明在父亲月圆逝世后，他子承父职，充任大臣，辅助国王。他在回答国王问题时，说：“三件事使人两世获益，第一是良好温善的秉性，第二是知耻，第三是正直，上述三事给人带来幸运”（1659—1660 行）。贤明一生如此，“他遵照父训，正道直行，福运日增，吉祥如意”（1566 行），“他为国王效力，每日侍奉左右，忠心耿耿。从早到晚，兢兢业业，夜晚值宿，寝食于宫禁。贤明博得了国王的欢心，幸运向他敞开了大门”（1605—1606 行）。贤明认为，造福于他人是善行的本质，他反对觉醒消极的生活态度，在与觉醒长谈之后，他一针见血地批评道：

这就是你的全部言谈，3368
纯系托词，倘若认真察看。

活着就应为黎民带来好处，3369
倘若想叫你的名声永留人间。

如果你不能为世人造福，3370
你活着的标志谁能看见。

贤明是一位奉献智慧的学者型管理者。他明理辨事，积极辅政，不嫉妒强于自己的人，而希望“治国的辅臣应多多益善，如是则国家大治，国君开颜；国中的大贤大能越多，国事有所寄托，国君就会安乐”（3143—3144 行）。《福乐智慧》有一场彰显贤明人格特征的典型场景，贤明将觉醒推荐给国王，真诚地说：“他的才德比我高出百倍，他是人上之人，世间精英”

(3150 行)。当国王当着贤明面赞美觉醒说:“真的,我身边没有品德超过你的人,请你留在宫中,好使我高兴”时,贤明毫无嫉意,而是由衷地高兴。贤明是作者用心塑造的德才兼备之“人中上品”。

贤明对国王大论治国之道,处事之智,以智喻人地劝诫国王应该:“性情温柔,态度持重,对一切生灵抱一片仁心”(1852 行)。贤明是一个充满活力,带给人无尽好处的人。“他在国人中威望日隆,普天下为他祝福,将他赞颂”(1693 行)。国王“给他赐予了头衔、印信、骏马、锦衣,使他福如东海,位极人臣”(1766 行)。孔子在《论语·季氏》中曰:“君子有九思:视思明,听思聪,色思温,貌思恭,言思忠,事思敬,疑思问,忿思难,见得思义。”[①] 贤明所为与此一致,他认为人活着“应为民办事,到世人中间;应为众穆斯林效力解难,真主会赐以高位和乐园”(3502—3503 行)。如此判断,贤明是一位将理和欲位置摆放适中之人,他信奉真主与追求现世生活,包括妻儿、财富、高官并行不悖,这是贤明智慧而务实的人格特征在社会生活中的写照。

4. 觉醒人格特征。遁世修行式人格特征,主要表现在第六十七章。

觉醒是贤明的宗亲,是一位修道士,表现为一种自甘淡泊、清心寡欲的人格特征。贤明介绍觉醒说:

> 他虔诚机警,具备一切德行,3146
> 做什么事情都会出色完成。

---

① 程树德撰,程俊英、蒋见元点校:《论语集释》卷 33《季氏》,北京:中华书局 1990 年版,第 1159 页。

他行为端正，名叫“觉醒”，3147
举凡善事，他都身体力行。

然而，他却厌弃这人世，3148
看破红尘，隐遁于山林。

觉醒因看破红尘，绝欲断念，隐遁山林，祈祷苦修。国王曾三次派贤明真诚邀请，请他出仕辅政，共济黎民，共享荣华富贵，但他毫不动心，执意孤身一人，远离人群，潜修苦行至终。其生活经历自是苦楚凄凉，仅“以糟糠为食，以羊毛为衣衾”（4767 行），但其意志之坚，信仰之笃，独善其身的人格特征也令人钦佩。觉醒谢绝出山，在他一番陈词之后，国王竟然也肯定他“所言极是，句句有理”（4903 行）。最后结论如觉醒所言：“你仍待在原处对你来说为好，我独居此处对我来说相宜”（5725 行）。

觉醒对待现世持否定和弃绝的态度，而把祈祷视为来世获得幸福的重要手段。在第四十二章“觉醒对贤明论今世的缺陷”中，他喻现世为“监牢”，“监牢中你能把什么愿望实现，愿望福禄全都在天国乐园”（3521 行）。他喊道：“我已摈弃了人生的希望企冀，放开我！真主是我唯一的归宿”（4728 行）。在他看来，无论是富人还是穷人，无论是皇帝还是乞丐，人在今世“不过是留宿两天的过客”（3529 行），最终“都会一样平等地躺进泥土”（3617 行）。既如此，“对无常的尘世何须依依，它将抛你而去，你也应将它抛弃”（4739 行）。他对造福于民众的善举毫无热情与兴趣，不愿承担社会责任，甚至连个人生理享受也觉得是负担。他说：

与女人在一起，十分有趣，3584
冷水浴却给你带来痛苦。

哪儿有乐趣，就会有烦恼，3585
哪儿有香甜，也会有苦楚。

如果说生活的乐趣是这般情景，3586
这世界即是一段苦难的历程。

觉醒向贤明详尽地阐述了弃绝尘世、潜心苦修的理由，历数了现实社会带来的种种烦恼以及许多无法解脱的痛苦，他要刻苦修心，追求来世永恒的幸福。他面对贤明“祈祝乃是尽仆民之职，名为仆民，行动即是祈祝”（3675 行）的劝责，仍然辩解“我已把自己奉献给了真主，岂能再为世人而奉献自己”（3696 行）。当贤明向觉醒大讲从政之道、治国之策、宫廷礼仪以及如何处理各种纷繁复杂的人事关系之后，觉醒更为烦恼，愈加坚定自己弃世隐居的主张。觉醒是一位讲究内在价值，强调做人尊严的清高之士，他不想做“附物”。他说：“我岂能仅仅为了衣食，去侍奉他人，为人做奴隶”（4775 行）。他特立独行，择善固执，表现为一种轻现世，重来世的消极遁世、淡泊无为的顺教从性的人格特征。

但是，在贤明与觉醒三场辩论之后，觉醒人格态度大有修正，他在临终前，观点陡变。在第八十一章“觉醒对贤明的遗言”中，觉醒对贤明大谈为民造福之理。他告诫贤明：

莫牟取私利，要为民谋利，6098
重担自己挑，莫推给别人。

要施舍财物以赎免罪过，6099
博学之士啊，要求得庶民的欢欣。

你瞧，人中英杰能急人之难，6100
牺牲宝贵性命使他人高兴。

觉醒劝导贤明丢弃杂念，要在朝廷尽力辅佐国王，他对贤明说："你身为臣仆，莫做僭越国王之事，善士啊，只需尽到你臣仆的责任"（6144 行），并说这是真主赐予的积善功、修善德之途径。由此，《福乐智慧》之所以给他起名"觉醒"，一是由于他看破红尘，大彻大悟；二是他在临终之时，终于领悟到人生应有所作为的价值观。

几乎所有研究者均将觉醒视为一名伊斯兰教徒。郎樱先生说："从内容看，作品中四位主人公的身份都是伊斯兰教徒。"[①] 王家瑛先生说："觉醒，与伊斯兰教苏菲派有密切关系。"[②] 蔡灿津先生比较折中地认为："《福乐智慧》是将伊斯兰教和佛教的色彩都调和到一块了。"[③] 书中的确昭示了觉醒信仰"真主"的虔诚。如"如今让我趁此有生之年，多做祈祷，求得真主的喜欢"（3794 行）、"真主即是我心愿和希望的寄托，我日夜祈祷的真主，即是我的欢乐"（4764 行）、"我把一片赤心奉献给真主，做一个祈愿者向他顶礼祈祝"（4778 行）、"我只身一人，只把真主铭记，欲有所言，只需呼唤他的名字"（4793 行）。但

① 新疆社会科学院民族文学研究所编：《〈福乐智慧〉研究论文选》（二），乌鲁木齐：新疆人民出版社 1993 年版，第 130 页。

② 同上书，第 153 页。

③ 蔡灿津：《〈福乐智慧〉的人生哲理》，《喀什师范学院学报》1992 年第 3 期，第 15—24 页。

仔细研究觉醒的心理动态，笔者认为他是一位外显伊斯兰教行为，内有佛教心理的双重倾向之士。举证有五：（1）其名“觉醒”，即为佛的意译；（2）符合佛教出家人“禁欲苦修”的遁世人格特征；（3）信奉佛教因果报应的信念。“人生仿佛是一场大梦，你做了什么，都有报应”（3571 行）；（4）佛教思想在西域流传过上千年。“塔里木盆地周围的龟兹、于阗、高昌、疏勒（喀什噶尔）等都是佛教中心。”[①]“目前发现的回鹘文献，佛教文献最多，摩尼教文献次之，另有一些景教文献。11—13 世纪的文献已发现 80 部 41 种这类佛典。”[②]佛教思想在喀喇汗王朝民众心中积淀很深，诚如《中亚突厥史十二讲》述：“在伊斯兰教影响下，佛教并没有被消灭的毫无痕迹”，[③]“伊斯兰教的信仰也不能一下子使从前的宗教信仰完全取消”。[④]喀喇汗王朝于公元 960 年宣布伊斯兰教为国教，至 1069—1070 年《福乐智慧》成书时仅一百余年；（5）觉醒去世，留下遗物只是杖与钵，而这两样物品均为佛教用物，具有宗教标志性意义。故此，觉醒拒绝出仕，可能具有某种深层次人格理念的分歧。

5. 其他人物的人格特征。趋时守中式人格特征，主要表现在第十三、八十二章。

先以考赛米施说例，此人为布衣，但为人行事端正，具有热情开朗、广交朋友的人格特征，他慧眼识人且积极助力于月圆，帮助月圆先认识侍臣，再辗转谒见国王，而后自己缩身退出。再

---

① 厉声主编：《中国新疆历史与现状》，乌鲁木齐：新疆人民出版社 2003 年版，第 91 页。

② 同上书，第 93 页。

③ ［苏联］威廉·巴托尔德著，罗致平译：《中亚突厥史十二讲》，北京：中国社会科学出版社 1984 年版，第 60 页。

④ 同上书，第 122 页。

以胡马鲁说例，他是觉醒的门徒，由于地位所限，他表现为一种谦卑拘谨的人格特征。他见人先施礼，再祝愿，后安慰。态度极为谦恭，语气极为委婉，行为极为规矩。这两者都表现了趋时守中式的人格特征。《福乐智慧》强调物极则反的道理，因而要求人做事须留有余地，适可而止，既要趋时，善于适应变化，又要守中，善于把握适中原则。故《福乐智慧》告诫平民：

> 另有一类人虽受邀请却不赴宴，4669
> 乐于宰牲备馔请他人赴宴。
>
> 四类人中属后者最为高尚，4670
> 他们的品行为智者所赞扬。
>
> 不论你对宴请应邀还是谢绝，4671
> 都要节欲少食，以求平安快乐。

上述人格分析可能不全面，但人格即命运，在一定程度上人格特征导致各异的人生理念和人生道路。同时，《福乐智慧》在第五十一至第六十章，也论及医生、诗人、商人、农民、牧民，以及工匠等各类阶群人物的人格特征及其行为方式，这里面有褒有贬，不一而尽。

（三）人格类型划分

《人物志·九征》载："若量其材质，稽诸五物。五物之征亦各著于厥体矣。其在体也，木骨、金筋、火气、土肌、水血，无物之象也。五物之实，各有所济。五质恒性，故谓之五常矣。五常之别，列为五德。是故温直而扰毅，木之德也；刚塞而弘毅，金之德也；愿恭而理敬，水之德也；宽栗而柔立，土之德

也；简畅而明砭，火之德也；虽体变无穷，依乎五质。故其刚柔、明畅、贞固之征著乎形容，见乎声色，发乎情味，各如其象。”① 古人以“五行理论”类推五种人格特征：

木—温顺而果决；

金—刚强而充实；

水—恭敬而平谨；

土—宽柔而严实；

火—明畅而光芒。

依此推理，试将《福乐智慧》强调的“四大物质”特性，喻为书中四大人物人格类型的象征意义：

火，明畅而光芒——国王；

土，宽柔而严实——月圆；

水，纯净而透明——贤明；

气，飘逸而自由——觉醒。

根据《福乐智慧》四大物质特性、四大人物言论基础、处事行为表现，将四位主要人物的人格类型概括归纳如表7：

表7　《福乐智慧》四位主要人物人格特征

人物	人格类型	人格基础	人格基本特征	人格优点	行为特征	四素特质
国王	刚柔、雄悍型	仁	弘毅刚柔、气奋勇决	意志刚毅，志在改革 雄悍杰健，性在胆烈	激悍勇敢	火
月圆	柔顺、端正型	义	宽柔严实、诚实守信	柔顺安恕，质在忠诚 精良畏慎，善在恭谨	行止有度	土

① （魏）刘邵：《人物志·九征》卷上，上海商务印书馆据明正德刻本影印本，“民国”25年，第18—21页（陕师大古籍室）。

续表

人物	人格类型	人格基础	人格基本特征	人格优点	行为特征	四素特质
贤明	辩博、智慧型	智	论理清明、释结舒展	论辩理绎，能在释结 强理坚劲，用在智慧	明理 快捷	水
觉醒	沉静、清廉型	礼	心性平淡、随性自由	清淡廉洁，节在俭固 沉静心神，精在玄微	拘微 自在	气

就《福乐智慧》整体而论，书中将人格模式定为两个层次，高层次人格模式是君子人格，需具备善、智、礼、义四德，如书中四位主要人物一样，其人格特征虽有不同，但追求四德标准甚为一致。这是《福乐智慧》设计的“君子”式供效仿之人格模式；低层次人格模式便是以考赛米施、胡马鲁为代表的芸芸众生的人格类型，是“小人之守”式人格模式，所表现的是趋时守中和循规蹈矩。

三 《福乐智慧》人格成因的观点

《福乐智慧》关于人格形成之原因，可从以下三个方面予以说明与论证：

（一）知识养成说

中国古代社会的健康人格多以尧、舜为代表人物。《孟子·滕文公》载：“舜何人也？予何人也？有为者亦若是。”① 《孟子·告子》载：“人皆可以为尧舜。”② 《荀子·性恶》载：“涂

① （清）焦循撰，沈文倬点校：《孟子正义》卷10《滕文公上》，北京：中华书局1998年版，第320页。

② （清）焦循撰，沈文倬点校：《孟子正义》卷24《告子下》，北京：中华书局1998年版，第810页。

之人可以为禹。”① 又载：“凡禹之所以为禹者，以其为仁义法正也，然则仁义法正有可知可能之理，然而涂之人也，皆有可以知仁义法正之质，皆有可以能仁义法正之具；然则其可以为禹明矣。”② 其意即指任何人只要努力，都可以具有尧、舜、禹之类的人格品德。《福乐智慧》也具有这种催人奋进的积极思想，就全书论述基本倾向而言，强调知识是造就人格之根本。

学习知识，然后再去祈祷，3216
无知识的祈祷，只是徒劳。

两种人方可称之为人，3217
一是教人者，一是受教之人。

除此之外，全都是畜生，3218
愿做何者，由你自己决定。

基于“知识养成说”，《福乐智慧》所述“人格”包含两个相互关联的含义或层次：一是指作为人所独具的知识品性，它使人与禽兽区别开来。“有知识有智慧的人才算是人，除此之外全与牲畜相等”（3165 行）；二是指人格中所呈现的知识含量，它使人与人区别开来，即人与人之间并无本质不同，若说有区别的话，则在于掌握知识的多少。“人与人之间存在巨大距离，这距离就在于有无知识”（201 行）、“须

① （战国）荀况著，北京大学注释组：《荀子新注》，北京：中华书局 1979 年版，第 389 页。

② 同上。

知知识极为高尚，理智极为珍贵，这二者使真主的仆民高大完美”（152 行）、“每说一句话，你都该借助于学问，须知人的高贵全在于知识”（209 行）。可见，知识是人格品性之养成与提升条件。

（二）先天血统说

如果说人格是由知识塑造而成，那么它是由社会文化哺育，于后天形成了。但是《福乐智慧》并非完全这样理解，它认为“人性”有先天因素，其观念体现在：一方面是先天论，即在出生时所赋予个体的“性”不一样，《福乐智慧》对此有明确阐述：

天生的好人善行不绝，878
世人从他获得好处无穷。

天生的坏人不可救药，879
他会给世人带来灾难苦痛。

有一句突厥格言讲得真好，880
愿望你记取它，作为座右铭。

与娘奶一起注入的善性，881
直到死之前，不会变更。

先天而生的天赋秉性，882
只有死亡能把它撼动。

另一方面强调血统论，以此辨别人格善恶之来源：

谁人如果肖其父出身纯洁，5767
他便会为国家兴利除弊。

谁人之母如偷情暗孕，5768
他定是祸国殃民的罪恶种子。

《福乐智慧》认为，人性好坏天生与善恶相通。书中说："他们一生下即是好人，专走正道，行为端正"（873行）；"一类是天生的歹徒，此种人至死也难改其秉性"（876行）。《福乐智慧》以"先天血统论"解释人格品性的质量，形成了人格品行二级分法，即"出身纯洁"是天生的"兴利除弊"者；"偷情暗孕"是天生的"祸国殃民的罪恶种子"。如此，在现实社会中，"天生的好人"便人格至尊无比，其性至善，无需教化就能成就良好人格；"偷情暗孕"的斗瞥之人则是天生的恶者，其性至恶，故无法教其为善，其人格亦低贱。《福乐智慧》"先天血统论"的人格成因源于"真主天定"之信仰，认为是"万能的真主赋予你人性"（5880行）。

（三）环境习得说

两千多年前，孔子曰："性相近也，习相远也。"① 又曰："近朱者赤，近墨者黑。"董仲舒在《春秋繁露·实性》中曰："圣人之性，不可以名性；斗筲之性，又不可以名性。名性者，中民之性。中名之性，名性，不以上，不以下，以其中名之。性如茧如卵。卵待覆而为雏，茧待缫而为丝，性待教而为善。"②

① 程树德撰、程俊英、蒋见元点校：《论语集释》卷34《阳货上》，北京：中华书局1990年版，第1177页。

② （汉）董仲舒著，（清）凌曙注：《春秋繁露》，中华书局1975年版，第367页。

其意是中民之性比“圣人”低贱，比“斗筲之人”高贵，中民之性也有善质，但这种善质只有通过教育之后方能为善。《福乐智慧》认为除“纯洁之人”和“罪恶种子”之外，大部分为“中民”，中民人性各异，因所习染不同，故有不同特征：

一类靠仿效成为好人，874
与坏人为伍，也会沾染劣行。

一类是靠仿效成了坏人，877
若有好人为伴，也能改邪归正。

假如好人与坏人厮混，884
好人会沾染上坏人的习性。

如坏人与好人为伍，885
他将会找到善德的明灯。

人之所以变好或是变坏，886
可以从他的交往找到原因。

《福乐智慧》强调后天养育方式，在第六十三章“论如何教育子女”时，它说：

若你生养了皓月般皎洁的子女，4504
勿托付他人，应自行教育。

要选择优良纯正的妇人做乳母，4505

这样，才会有纯正而长寿的子女。

要教授子女知识和礼仪，4506
今生和来世他们都会获益。

乳母对于子女应该具有气血养育和情志养育的双重作用。《千金要方·择母乳法》载：“凡乳母者，其血气为乳汁也。五情善恶，悉是血气所生也。其乳儿者，皆宜慎于喜怒。夫乳母形色所宜，其候甚多，不可求备，但取不狐臭、瘿瘘、气欶、疮疥、痴癃、百秃、疬疡、沈唇、耳聋、齆鼻、癫痫，无此等疾者，便可饮儿也。”[①] 即选择乳母：一要有正常的精神状态，二应无传染病，三须无不良习气。《福乐智慧》拟定的乳母条件是“优良纯正的妇人”，唯此才能够使“你身上没有恶行邪癖，善德与母乳一起灌入你身心”（5881行）。

11世纪的喀喇汗王朝，刚由游牧生活转为定居生活不久，政治、经济和文化生活尚处于低水平状态，因而不存在大规模学校教育方式，即使为数不多的经学堂，学生受教目的也主要是接受宗教知识，故而从人格塑造而言，家庭教育至关重要。《福乐智慧》将父母教育与子女人格形成，看成是一种单一的线型关系，即：

谁若是从幼年荒废了时光，1224
罪责不在儿子，应怪父亲。

① （唐）孙思邈：《千金要方》卷5《择母乳法》，北京：人民卫生出版社1955年版，第74页。

儿女的品行如若不端，1225
不端的品行由父亲造成。

父母若对儿女严加教育，1226
儿女长大了会欣喜不尽。

总之，“父亲、母亲是子女之因，子女的好坏，父母是根源”（1486 行）。由此，《福乐智慧》通过家庭教育体现的是“父教子端”、“父德子效”、“父罪子劣”的人格品质沿袭律。在《福乐智慧》第二十一、二十二章，大臣月圆对于儿子贤明人格养成的教育甚多，这些均涉及人格形成的后天教育问题。

四 《福乐智慧》人格健康的社会意义

人格，是人的健康状态、社会能力和一切行为之根源。其意义犹如《千金要方·养性》所概括的两大方面：“性既自善，内外百病皆悉不生，祸乱灾害亦无由作，此养性之大经也。”[①]《福乐智慧》亦同样认为：

廉耻阻止人去干坏事，1662
寡廉鲜耻是人之大病。

人若能秉性善良，行为正直，1663
两世里都会福星照临。

---

① （唐）孙思邈：《千金要方》卷 27《养性》，北京：人民卫生出版社 1955 年版，第 476 页。

正直、知耻和善良秉性，1664
三者兼有则福乐无穷。

《福乐智慧》中人格特征，是作者取材于当时社会人们淳朴品性中的某些因素，加以拔高构造，从而设定出健康人格所应有的特质，这是喀喇汗王朝图谋社会发展与稳定所需要的人格类型。这在当时那种"你争我斗"的环境中难以实现，只能说是在某种程度上对健康人格的呼唤和对人性泯灭的鞭笞。书中四位主要人物代表四种人格特征，寓意四种基本价值观，各自体现了不同的社会意义，挖掘《福乐智慧》主要人物人格特征体现的社会意义，如表8所述：

表8　《福乐智慧》主要人物人格特征体现的社会意义

人物	品德	人格类型	心理素质	才智类型	认识对象	宜任职务
日出	仁	雄悍型	质性警彻、机敏通达、善处烦剧而紧迫之事	将帅之才	国事	国王
月圆	义	端正型	质性平和、思维深刻、善于谋略处烦琐之事	义理之才	政事	大臣
贤明	智	智慧型	质性精细、机警敏锐、善论理说教辩其得失	事理之才	社会	大臣
觉醒	礼	清廉型	质性平淡、感悟细腻、善内心体察固守自我	自律之才	自然	僧人

从《福乐智慧》中挖掘人格学说，这是一种崭新的尝试：

首先，《福乐智慧》论及人格品质的形成，主要由知识养成、先天血统、后天养育方式以及社会环境塑造而成。这其中"先天形成说"与"后天习得说"似有矛盾，其实不然，如果把

人格看成至死不变，这无疑有僵化、静止和片面之嫌。《福乐智慧》看到了社会环境对于人格善恶的影响作用，这肯定是合理思考。它没有简单说人格是善还是恶，而是有好有坏；没有简单说人格是先天的还是后天的，而是既有先天又有后天；它大力宣扬真主天定的秉性观，却又强调塑造人格的父母教育观。这些反映出《福乐智慧》对于人格形成的认识，包容吸收了各种不同观点，是采取生物遗传观和文化养成观的二元论态度来诠释人格的成因，尽管所述人格理论尚不十分系统和完善，但在11世纪能有如此之认识，这无疑是高明的。

其次，《福乐智慧》有类同于孔学的“性近习远论”之意，重视“习”之作用。但其重视后天作用则与孔学“上智下愚不移”之观念有异。依血统论看上智、下愚生来有异，然则重要的是取决于后天习于善或习于恶之环境状态。《福乐智慧》强调：“假如好人与坏人厮混，好人会沾染上坏人的习性。假如坏人与好人为伍，他将会找到善德的明灯。”（884—885行）故它说：“要见贤思齐，结交贤良之士，堂堂正正做人，和众人生活在一起。”（4543行）《福乐智慧》反映了上智与下愚并非“生而不移”，而有“知识改变命运”和“环境塑造人格”之理，这种强调后天教育决定人格善恶之思想，见解正确，观点可取。

再次，人格的本质究竟是什么？《福乐智慧》并未给予充分说明，它只是用知识与智慧在内的文化观诠释人格，没有触及决定人格的现实社会关系。马克思说：“人的本质不是单个人所固有的抽象物。在其现实性上，它是一切社会关系的总和。”① 距今一千多年前的《福乐智慧》自然不可能有此认识高度，不可

---

① 中共中央马克思恩格斯列宁斯大林著作编译局：《马克思恩格斯全集》第1卷，北京：人民出版社1995年版，第56页。

能揭示人格本质的含义，但它提供的一套人格设计思想，其思路是辨证合理的，属于人格健康观的范畴。至于贯穿其中的先天血统论，这是时代局限和作者阶级偏见使然。

第二节 《福乐智慧》心身关系的认识

《福乐智慧》蕴涵丰富的心理健康思想，它提出“喜、乐、恼、忧、怒”之“五情说”；指出“心”、“脑”、“肝”是承担心理活动的功能器官；它认可心理因素对于躯体健康之影响作用。这些从书中所述疾病发生与情志有关的诗句中均可得到证实。

一 关于情志成分的基本认识

在中国健康史上，关于情志说大致有如下几种：一种以《荀子》为代表，归情志为“好、恶、喜、怒、哀、乐”。《荀子·天论》载：“天职既立，天功既成，形具而神生，好恶喜怒哀乐藏焉，夫是之谓天情”[①]；一种以《黄帝内经》为代表，归情志为忧、恐、悲、喜、怒。《黄帝内经·素问》载：“忧恐悲喜怒，令不得以其次，故令人有大病矣”[②]；一种以《千金要方》为代表，归情志为：喜、怒、悲、忧、恐。《千金要方·养性》载：“人有五藏化为五气，以生喜怒悲忧恐。”[③]《福乐智慧》描

① （战国）荀况著，北京大学注释组：《荀子新注》，北京：中华书局1979年版，第271页。

② 谢华主编：《黄帝内经》卷6《素问·玉机真脏论》，北京：中医古籍出版社2004年版，第100页。

③ （唐）孙思邈：《千金要方》卷27《养性》，北京：人民卫生出版社1955年版，第477页。

述的基本情志成分是：喜、乐、恼、忧、怒。其“五情说”与上述三家观点稍有差异，也算是一家之言。

情志与健康有关，这是四家观点之共识。《福乐智慧》“五情说”指出人在某种情况下会产生五种情志，何种情况下产生并致何种情志结果呢？《福乐智慧》代表诗句标示五情内容如下：

表 9　《福乐智慧》五情变化及对应代表诗句

情感之因	情感之果	情感变化之对应代表诗句
得其所欲	喜	心儿喜欢谁，谁就在眼前，目光所及，即见其容颜(3480 行)
不得其欲	怒	穆斯林财物遭到抢劫掠夺，有谁把纯洁和污秽分清辨明(6481 行)
以悦对之	乐	此时此刻，世界环顾自己，看着自己的华服，无比欢欣(81 行)
以难伤之	忧	有的人无食，有的人无衣，有的人愁肠百结，呻吟痛哭(5243 行)
犯其所需	恼	我说什么你都要反驳，打断我的谈话，惹得我恼火(3452 行)

二　关于心理器官的基本认识

情志系心理因素，是致病的重要原因。《黄帝内经·素问》载：“精神不进，志意不治，故病不可愈。”[①] 那么，心理因素致病机理如何呢？分析《福乐智慧》内容可从心理器官与情志反应之间的因果关系给予说明，即情志反应是通过君主之官的“心”、气机运行的“肝”、精明之府的“脑”之活动异变而产生变化的。《福乐智慧》认为，承担心理作用的主要功能器官，是“心”、“肝”、“脑”。

① 谢华主编：《黄帝内经》卷 4《素问·汤液醪醴论》，北京：中医古籍出版社 2004 年版，第 71 页。

（一）心与情志的关系

《福乐智慧》说："悔恨懊恼，使坏人早衰；好人长寿，因心无挂碍"（348 行）；又说："人心脆弱，已被经验证明，热时会融化，冷时会结冰"（3395 行）；还说：

人心好似玻璃般轻脆，4610
切勿口出粗言，将它撞碎。

人心一俟粉碎，乐趣亦不相随，4611
亲近者随之疏远，好处一去不回。

你若欲求亲近，就要珍惜人心，4612
人心一遭损伤，近者当即不亲。

所述情志反应之所以产生，是由于"人心"变化所致。一天，国王召见大臣贤明，说："我有所问，愿尽你所知讲清楚。"（1889）国王问：

人若审视自身七官，1890
各有其乐趣，各得其份。

心灵和眼睛的乐趣何在？1891
我从此二者得何福分？

大臣贤明回答：

一心向往而追求之事，1892

即是心灵最大的乐趣。

眼睛的乐趣是看到情人，1893
心灵的乐趣是实现心意。

《福乐智慧》对于“心”之认识基本属于经验层次，且常将心与脑的功能相混淆，但就书中所述“心”功能活动大致包括意识、意志和情绪等，如“你的话我已全都听清，它使我倾心于你，照亮了我心灵”（751 行）、“思路梗塞，心智不开，想找人谈谈”（1573 行）、“给我力量吧，让我报答他的情义，让他心儿和我靠近，满怀欢愉”（3060 行）等等（相关内容见下述神形关系一节）。

（二）肝与情志的关系

《福乐智慧》对于肝与情志关系的认识：

脾气一来，有知会变得无知，334
肝火一动，会把理智赶走；
脾气暴躁，是肝火旺盛；850
性情急躁和大动肝火，1997
乃是无知愚人的行径；
矮人虚弱，肝火旺盛，2089
哪儿有火气，就有纠纷；
忠诚之人就像你的心肝，2610
像血液一样维系你的生命；
智者啊，这是他肝火太旺，6010
应服用刺糖，泻火才行。

中原健康学对于肝与情志关系的认识：

《黄帝内经·灵枢》载："肝气虚则恐，实则怒。"[①] 肝性喜条达而恶抑郁。即肝脏功能多疏泄，如果肝气太过，肝阳上亢，则性躁善怒。反之，肝气不足则失去刚强之性，使人恐惧胆怯。

《黄帝内经·素问》载："肝者，将军之官，谋虑出焉。"[②] 即肝脏功能失常，则会导致情志活动异常，使人遇事不能深谋远虑。

《黄帝内经·素问》载："藏精于肝，其病发惊骇。"[③] 即肝脏具有主全身血液储藏和调节作用，与情志有间接联系，如肝脏失去藏精储血作用，人便会出现多梦易惊、卧寐不宁之症状。

上述《福乐智慧》与《黄帝内经》二者观点吻合，均表明肝与情志活动有关。

（三）脑与情志的关系

《福乐智慧》多处谈及"脑"的价值：

人间事，处处都要头脑清醒，439
君王事，更需要清醒冷静；
他曾以清醒的头脑战胜敌人；445
莫要昏睡，要头脑清醒；1452
臣仆的头脑若还够用，1919
就该对君主以身相许，博其欢心；

① 谢华主编：《黄帝内经》下卷《灵枢·本神》，北京：中医古籍出版社 2004 年版，第 536 页。

② 谢华主编：《黄帝内经》卷 3《素问·灵兰秘典论》，北京：中医古籍出版社 2004 年版，第 47 页。

③ 谢华主编：《黄帝内经》卷 1《素问·金匮真言论》，北京：中医古籍出版社 2004 年版，第 22 页。

你若想征服自己的敌人，2025
要耳聪目明，头脑清醒；
请听阔克·阿尤克的慧言，2644
不懂此言，等于没有脑筋；
司库要手紧、悭吝、头脑清醒，2799
方能避免挥霍，保住库存；
有头脑的人追求好的名声，2872
有知识的人能够受人信任；
要头脑清醒，莫忘记死神；4551
兄弟啊，这是欲念过盛，6012
就应当吃药让头脑清醒；
请听一位优异之士说得多好，6101
他博学多智又头脑清醒；
知识能使你的头脑清醒，6610
让无知的“自我”远离你身边。

《福乐智慧》在附篇之二，这样叙述脑与心理活动之关系：

莫非我发了疯，或是已昏聩，6589
说了这许多，是何原因？

……

莫非我神经错乱，看错了世态，6590
那么，让我吃一剂药，治我病症。

显然，《福乐智慧》把“发疯、昏聩和神经错乱”，看作是

心理方面的病症，书中明确指出思维、想像、判断等智能活动均来自于“脑”。贤明说：“智慧是珍贵之物，它对于人来说，有非凡的价值。它的处所是高贵的人脑，由于它珍贵，高踞于头颅”（1835—1836 行）。某些病症，如上述发疯、昏聩和神经错乱等，是来自于脑功能的异常，因为心理活动的发源器官就是脑。

中原健康学对于脑与情志关系的认识：

《黄帝内经·灵枢》载：“脑为髓之海，其输上在于其盖，下在风腑。”[①] 又载：“髓海有余，则轻劲多力，自过其度；髓海不足，则脑转耳鸣，胫酸眩冒，目无所见，懈怠安卧。”[②]

《黄帝内经·素问》载：“诸髓者皆属于脑。”[③]

《黄帝内经·素问》载：“头者，精明之府。”[④]

《福乐智慧》对于脑与情志关系的认识与中原健康学相似，都有“头者，精明之府”之意。《福乐智慧》对于脑之认识虽然肤浅，所述亦简略，却具有划时代意义，一是它已能够了解脑与躯体活动之关系了；二是它肯定了脑是智慧（心理活动）的发源之所，提出：“智慧的处所是高贵的人脑”（1836 行），就此而言，《福乐智慧》见识卓越。

此外，《福乐智慧》就情志内容而言，还涉及其他器官，如“语言给我带来了不少苦头，为了保全头颅，我愿割断舌根”（166 行）、“性情暴躁，语言污秽，开口骂人，能伤人心脾

① 谢华主编：《黄帝内经》下卷《灵枢·海论》，北京：中医古籍出版社 2004 年版，第 645 页。

② 同上。

③ 谢华主编：《黄帝内经》卷 3《素问·五脏生成》，北京：中医古籍出版社 2004 年版，第 56 页。

④ 谢华主编：《黄帝内经》卷 5《素问·脉要精微论》，北京：中医古籍出版社 2004 年版，第 82 页。

(342 行)”、“肉体的营养从口而进，心灵的营养是良言，由耳而人”（991 行）等等。这些内容均说明 11 世纪喀喇汗王朝时期，作者优素甫作为一名代表性学者，对于心理知识的认识已达到相当程度的水平。

三 关于心身关系的基本认识

心身关系即心理活动与躯体健康之关系，亦为神与形之关系。《福乐智慧》就此关系之论述主要有以下两个方面：

（一）神主形的观点

《福乐智慧》所述“心”，倾向于知性的心，即生命活动现象的总体面貌，包括心灵、智慧和精神等。《福乐智慧》说：

须知心灵是人体的君王，2795
君王引路，臣民必会跟上。

有知识的人这话说得真好，2796
勇士啊，要把心灵和眼睛管牢。

人身七官受制于心灵，2797
人以心灵挑起重担千斤。

人无心灵，形同一尊偶像，2798
人无心灵，徒有智者之名。

这里并未将心与身割裂看待，而是视为心身一体中的两种要素。上段诗文明示“心灵”即“君王”，是精神意识，有主宰、领导之意，“臣民”即身体，它在“心灵”君王主宰下活动。

《福乐智慧》说："人心是君主，人身是臣仆，君主向哪里，臣仆也向哪里。"（3856行）它将"心"喻为"君主"，这与君主居中统领四方的思想一致，使人容易理解"心"之作用。帝王精思出令管理国家，心也当有相似作用，这种"心身"定位方法富有主次顺序之意义。

中原健康学历来重视心身关系，《黄帝内经·素问》载："心者，君主之官，神明出焉。……主明则下安，以此养生则寿，殁世不殆，以为天下则大昌。"[①]《千金要方·养性》载："一人之身，一国之像也。胸腹之位犹宫室也；四肢之列犹郊境也；骨节之分犹百官也；神犹君也。血犹官也，气犹民也，知治身则能治国也。"[②] 这些表达均为"心"主宰"身"之意，与中原心身关系观点不谋而合。

古维吾尔人流传一个有关医圣"罗克曼艾克木"[③] 的传说。有一天，国王侯利喹尔举行宴会，宴请各族部落的首领。国王在吃羊肉时被一刺骨梗在喉中，遍请诸医治疗均不见效，最后请来医圣罗克曼艾克木。罗克曼艾克木详查病情后说：此病必杀死王子，饮其血方可治愈。国王听后，怒而不治，几天后病情危重，再次请来罗克曼艾克木，仍如前说。国王不忍杀死儿子，拒绝治疗，后病情危在旦夕，众部落首领力劝国王接受治疗，国王终于同意。于是，医圣罗克曼艾克木先将国王双眼蒙住，让他立于房梁下，然后又将一只山羊悬吊于梁上，山羊声酷似王子哭声。罗

---

① 谢华主编：《黄帝内经》卷3《素问·灵兰秘典论》，北京：中医古籍出版社2004年版，第47页。

② （唐）孙思邈：《千金要方》卷27《养性》，北京：人民卫生出版社1955年版，第478页。

③ 参见王登正、王海鹰《维吾尔医学发展概述》，《新疆中医药》1988年第4期，第44—46页。

克曼艾克木派人杀死山羊，其血淋入国王口中，国王顿时大哭，刺骨立时从喉中飞出。事后，国王看到王子安然无恙，病痛很快痊愈。此传说虽显离奇，却行之于实，确有效果。这是一个设计巧妙的宣泄方法，它在一定程度上反映了古维吾尔医者早已知晓运用心理方法治疗疾病了。

（二）形具神生的观点

中国最早定义形神关系的是《墨经》。《墨子·经上》载："生，形与知处也。"① 这是说生命是形体与心知合并同居而生。《荀子·天论》载："万物各得其和以生，各得其养以成，不见其事而见其功，夫是之谓神。皆知其所以成，莫知其无形，夫是之谓天，唯圣人为不求知天。天职既立，天功既成，形具而神生。"② 此话意指形体占据首位，精神派生而来，有形才有神，神生于形。《黄帝内经·素问》载："养神者，必知形之肥瘦，荣卫气血之盛衰。血气者，人之神，不可不谨养。"③

《福乐智慧》相信神不能离开形而独存，故明确写出："躯体的住所是壮丽的房屋，灵魂的住所是漂亮的躯体"（1524行）。《福乐智慧》这种因物为心的形神观，在第二十八章内容中表述明确：

人心和仪表是孪生弟兄，2215
容貌和品行是亲密伙伴。

---

① （清）孙诒让，孙启治点校：《墨子闲诂》，中华书局2001年版，第314页。

② （战国）荀况著，北京大学注释组：《荀子新注》，北京：中华书局1979年版，第270—271页。

③ 谢华主编：《黄帝内经》卷8《素问·八正神明论》，北京：中医古籍出版社2004年版，第136页。

观其外貌即可知其心灵，2216
其心灵又如同外貌一般。

须眉堂堂的大臣庄重威严，2217
大臣威严则百事如愿。

《福乐智慧》还有许多关于“形与神”关系的论述，如“有知识的人则身体消瘦，以求知为乐，使心灵丰腴”（990 行）、“矮人虚弱，肝火旺盛，哪儿有火气，就有纠纷”（2089 行）、“国君头高如塔，脖子像细绳，智者不相信他会有安宁”（2154 行）等等。《福乐智慧》认为“形”具有自然规律，人一老，心理活动便告衰退：“有理智的人老了，也要昏聩，昏聩之人，天使也不记在账上”（294 行）。这些都是《福乐智慧》论述生理之“形”与心理之“神”相互关系时朴素辩证的心身思想。

《福乐智慧》多处涉及心理活动与躯体健康之相互影响关系。在第十章、第二十三章、第二十八章中均有叙述：

生气和动怒是人之大敌，332
会使你身心受苦，变得消瘦。

性情暴躁，语言污秽，342
开口骂人，能伤人心脾。

说话时莫要口出恶言，1415
恶言好似毒火，灼人身心。

匆忙而为之事是夹生饭，1998

谁若吃了生饭，定会得病。

结合上述《福乐智慧》内容看心身关系，它回答了三个基本问题：第一，神主形，神为主，形为次，因神旺形；第二，形是神的来源，神是对形的感应，有形才有神，无形则无神；第三，神形对应，神旺则形健，形衰则神疲，二者相辅相成。《福乐智慧》这种“因神主形，因形发神”的“神形合一”心身辩证关系，极为现实，值得重视。

《福乐智慧》对于心理的认识虽属于感性阶段，但有一定高度。它认识到怒气及恶言能使人“变得消瘦”、“伤人心脾”、“灼人身心”，以至于“定会得病”。从《突厥语大词典》分析当时喀喇汗王朝时期，各类疾病词条的类型与频发情况，疾病顺序为：皮肤科、五官科、神经科、妇科、内科、外科。排列前几位的均为受社会心理因素影响较甚之疾病，尤以皮肤病为最。《突厥语大词典》关于皮肤病记载有：痣、疣（瘊子）、痱子、麻风病、天花、白癜风、雀斑、秃子、癞痢头、癣、疥疮、疮、甲沟炎等，类型约十三种之多。甚至连“骆驼也生了鞍疮（yaꝒ ïrlandï）”[①]。皮肤病是一种与心理因素密切相关之疾病，即使在喀喇汗王朝时期也有此类认识。《突厥语大词典》将“疮”写作“Ⱪart 疮”。据此将脾气坏的人称为“Ⱪart ər”。[②]

传统健康学将心理因素引起脏腑气血失调，进而伤及内脏器官而致病的机理，称为“五情内伤。”《黄帝内经·灵枢》载：

---

① （宋）麻赫默德·喀什噶里著，校仲彝等译：《突厥语大词典》卷3，北京：民族出版社2002年版，第111页。

② （宋）麻赫默德·喀什噶里著，校仲彝等译：《突厥语大词典》卷1，北京：民族出版社2002年版，第361页。

"悲哀忧愁则心动，心动则五脏六腑皆摇。"[①] 又载："心者，五脏六腑之大主也，精神之所舍也，其脏坚固，邪弗能容也；容之则心伤，心伤则神去，神去则死矣。"[②] 其机理皆因"得神者昌，失神者亡"[③] 之故。

在11世纪，心身相互作用之机理尚未直接进入《福乐智慧》视域，但其相关思想如上所述十分丰富，可谓是古维吾尔人认识心身整体关系的早期理论贡献。尽管它对"心理"概念有模糊之处，但对"精神"关注却十分明确，从而排除了中世纪常见的从超自然角度解释神形关系之虞，这种心身相关的科学认识方向是值得肯定的。

第三节 《福乐智慧》心身相胜的健康养心法

《福乐智慧》将心身健康思想贯穿在心身养护的各个环节中。依据书中所述资料，本书发掘其养心方法有六法：以智养心、以情养心、以静养心、以香养心、以祝由养心、以梦养心。这些养心方法均属于心理疗法之列且独具特色。

一 以智养心

"以智养心"是《福乐智慧》一大特色。《福乐智慧》"ʞutadO]u Bilik"，音译为"库达德库比力格"，即带来幸福的智

① 谢华主编：《黄帝内经》下卷《灵枢·口问》，北京：中医古籍出版社2004年版，第631页。

② 谢华主编：《黄帝内经》下卷《灵枢·邪客》，北京：中医古籍出版社2004年版，第759页。

③ 谢华主编：《黄帝内经》卷4《素问·移精变气论》，北京：中医古籍出版社2004年版，第68页。

慧。书中最高精神范畴是“智”，“智”作为绝对本体而衍生出智慧与知识，《福乐智慧》是将健康活动建立在智慧基础之上，其第六、七、十章均为专述智慧与知识的篇章。《福乐智慧》认为，感觉是动物和人都有，在感觉之上是智慧，这是人所独有。它说：“知识使人类区别于牲畜，世上再无比知识贵重之物”(1843 行)，并说：

有四种东西，虽少也不能嫌少，306
一位智者曾经说过，请你静听：

一种是火，一种是敌寇，307
一种是夺取人生命的疾病。

还有一种是知识和才能，308
切莫小视它们，意义非轻。

《福乐智慧》将知识与人类赖以生存的火、消灭生命的敌寇、夺人生命的疾病相提并重，其意义如下：

有智者理解一切，有知者洞悉一切，155
有智有知的人，事事心愿可遂。

知识的意义为何？知识为你作答：156
有了知识，身上的疾病就会消退。

无知识的人，个个都是病人，157
疾病得不到医治，必然化作死灰。

《黄帝内经·素问》载："人身与志不相有，曰死。"[①]《黄帝内经·灵枢》载："因志而存变谓之思，因思而远慕谓之虑，因虑而处物谓之智。"[②] 其意是指智慧与身体两不相通，人必死无疑。而智，即思、虑、智，这是古人对智所下定义。《福乐智慧》提倡"生乃思、思乃知、知乃智"的智慧养心观，将疾病发生与智慧作内在联系，注重智慧因素对健康之影响作用，其原因如它所说："无知识的人好比僵尸，不能说他有真正的生命"(2450行)。它呼吁以智养心：

> 无知者啊，快去医治你的病吧，158
> 智者啊，请你医治愚人的昏昧。
>
> 智慧好比缰绳，谁若抓住了它，159
> 心愿都能实现，万事顺遂。
>
> 智慧对人的好处，一言难尽，160
> 人若有了知识，才会显得高贵。

二　以情养心

《福乐智慧》依据"神形合一"原则，所述十分精致："人心就像是一个瓶子，要珍惜它，莫使它破损"(3394行)。还说："女大待嫁时切莫让她久居家里，否则，无病无灾，你也会悔恨而死"(4510行)。为什么呢？它讲道：

---

① 谢华主编：《黄帝内经》卷9《素问·逆调论》，北京：中医古籍出版社2004年版，第171页。

② 谢华主编：《黄帝内经》下卷《灵枢·本神》，北京：中医古籍出版社2004年版，第536页。

请读读这首小诗，它在把什么讲，3872
使我满意的人啊，你要记在心上：

任何疾病都有药可医，3873
医巫自能把疾病祛除。

如果一个人患了心病，3874
只有实现愿望才能痊愈。

《福乐智慧》以情绪为中介，认可心理对身体的主宰作用，明确“心病尚需心药医”之道理。此类说法具有理性，极少神秘感和道德比附：

明智的男儿呀，要抑制火气，322
切莫轻易动怒，要把美名长留。

临事切忌生气和动怒，323
生气动怒会招致丧生之忧。

临事生气会给你造成悔恨，324
临事动怒会给你造成愆尤。

“火气、动怒、生气、悔恨”，均为情绪状态。这是“郁症”，“会招致丧生之忧”，故《福乐智慧》劝谕：

但求伯克之名，要长乐知足，4550
莫郁郁寡欢，要心情欢愉。

要头脑清醒，莫忘记死神，4551
要心明眼亮，莫忘记真主。

要慎言寡语，莫自寻烦恼，4552
要珍惜时光，莫追悔不已。

《黄帝内经·灵枢》载："志意者，所以御精神，收魂魄，适寒温，和喜怒者也。是故血和则经脉流行，营复阴阳，筋骨劲强，关节清利矣；卫气和则分肉解利，皮肤调柔，腠理致密矣；志意和则精神专直，魂魄不散，悔怒不起，五脏不受邪矣。"① 《福乐智慧》与上述观点几无二致，以调节情绪入手而治心，心身相互影响，互为因果。

三　以静养心

（一）以清养静的调节方法

"清"是指心中不滞留杂念，只显现其清；"静"是指不以烦乱的情绪扰乱内心平静。《黄帝内经·素问》载："苍天之气，清净则志意治，顺之则阳气固。虽有贼邪弗能害也，此因时之序。故圣人传精神，服天气而通神明。"② 《孟子·尽心下》载："养心莫善于寡欲。其为人也寡欲，虽有不存焉者，寡矣；其为人也多欲，虽有存焉者，寡矣。"③ 《淮南子·精神训》载："清

① 谢华主编：《黄帝内经》下卷《灵枢·本脏》，北京：中医古籍出版社2004年版，第682—683页。

② 谢华主编：《黄帝内经》卷1《素问·生气通天论》，北京：中医古籍出版社2004年版，第15页。

③ （清）焦循撰，沈文倬点校：《孟子正义》卷29《尽心下》，北京：中华书局1998年版，第1017页。

目而不以视，静耳而不以听；钳口而不以言，委心而不以虑；弃聪明而反太素，休精神而弃知故；觉而若昧，以生而若死；终则反本未生之时，而与化为一体。死之与生，一体也。”①《千金要方·养性》载：“恬淡虚无，真气从之。精神内守，病安从来。是以志闲而少欲，其心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿。”② 这些都是说为了达到以虚养静，目不视、耳不听、口不言、心不虑，甚至将生死置之度外。另一层意思是说善养生者要抛却名利欲望，精神内守安逸。

《福乐智慧》认为，“养心”贵在一个“静”字，做到“慎于言辞，即是保护你的头颅，说话简练，即是延长你的寿命”（176 行）、“一件是舌头，一件是口腹，谁若控制了它们，定能获益”（993 行）。如果心中杂欲太多，身体就会受到损害。它说：

倘若你想经常愉快高兴，4295
就要行为端正，淡泊宁静。

要想使自己和语言长存久远，4296
就不要事事插手去管。

要想长保自己的名声，4297
切不可口出谎言，言而无信。

---

① （西汉）刘向著，赵宗乙译注：《淮南子·精神训》，哈尔滨：黑龙江人民出版社 2004 年版，第 249 页。

② （唐）孙思邈：《千金要方》卷 27《养性》，北京：人民卫生出版社 1955 年版，第 476 页。

以静养心包含的意思是："收敛你的舌头、胃口，少睡点觉，闭住眼睛，塞上耳朵，静静地养性"（6643行）。不闻不见，心无所虑，持守精神，宁静自然静生。长生之道无非是守心守神，虚静无为，神志安宁，少生疾病。《福乐智慧》的以静养心，要求人保持一种清静怡然和气志虚静的心态。"财富来了，不热衷迷恋，财富去了，不愁眉苦脸"（3446行），"澄净了心田，恰如玉洁冰清"（4795行）。如此，病从何来？

（二）知足无累的适应方法

《福乐智慧》认为，一个人知足无累，便可五脏安宁，精神内守，古往今来之事尽收眼底。它说：

企求不到的东西，求之枉然，3828
讲说无用的话语，终成空谈。

请听听博学者的经验之说，3829
好事坏事，他都能分辨。

不能企及的东西切莫勉强，3830
求之不得的东西切莫奢望。

走不到的地方切莫步行前去，3831
倘若强行，会把苦头饱尝。

《福乐智慧》塑造了一个典型"知足无累"式人物觉醒。觉醒认为，人永远是心灵难以安宁之物，心易受物欲影响。故他谢绝出山为仕，只闭门祈祷。他说："我自尘世索取应得的命分，以糟糠为食，以羊毛为衣衾；糟糠于我比糖果更甜蜜，褐衣于我

不啻为美锦”（4767—4768 行）。“勿贪求食精味美，那会受严厉惩罚，陷入泥淖便是对沉湎于甘旨的回答”（4771 行）。觉醒少欲神安，极易知足，食物粗糙精细都能吃，衣物不论美丑都能穿，地位高低贵贱都不计较，不为各种嗜好淫欲而“动摇其志”，只“索取应得的命分”，无“过多的欲望”，也就不会“受到严厉惩罚”，不会“陷入泥淖”了。其“莫勉强、莫奢望、莫强行”，是一种去甚、去奢侈、去享受的“知足无累”心境，以“不能企及的东西切莫勉强”（3830 行）为一种适应原则。《千金要方·养性》强调：“养生有五难，名利不去为一难，喜怒不除为二难，声色不去为三难，滋味不绝为四难，神虑精散为五难。”[①]《福乐智慧》指出：利欲熏心、性情无常、淫欲不绝、饮食不当、神散精竭，都难以长寿。此二者观点甚为一致。

（三）逍遥无为的放松方法

《福乐智慧》所述人物觉醒，奉行一种逍遥无为的“养心”方式。他“顺从其愿望，浪迹世间”（3596 行）；他穷乐无忧，安时顺教；他与世无争，闲云野鹤般地生活，并对心静后得到的精神愉悦和悠远意境感到满足。他说：

一位虔诚的贫者讲得分明，3613
贫者对钱财并不眼红。

你享用的是珍馐美味，3614
我却满足于小米麸皮。

---

① （唐）孙思邈：《千金要方》卷 27《养性》，北京：人民卫生出版社 1955 年版，第 476 页。

吃饱后晚上同样安眠，3615
我的日子也照样过去。

觉醒保持一种不为任何事物所左右的超然态度，在利欲得失、是非好恶、喜怒哀乐的变幻中保持心灵宁静，约束欲望，不枉费体力和精神，并以此作为个人的健康信条。这种超然态度在一定程度上能够放松自我，消除烦嚣造成的心神不安，达到心理解脱和平衡作用。

此段以觉醒为例，只是说明《福乐智慧》中养心的一种方法，此方法虽然有效，但觉醒安时顺教的观点却有些消极，尤其是他那种抱神以静，过分强调宁静寡欲的玄想式生存方式，在一定程度上压抑了人的有为性，只是一种精神自慰作用。当然，在那个时代，顺教无为的缘由正如贤明所说："穷途之人都成了修道士，只因他除了忍耐之外，别无法子"（3443 行）。

四　以香养心

以香养心，即运用香气调节心情。将它专放此处论述，是着重于致香物质特有的养心之效。《福乐智慧》提及"麝香"达十几处之多（98、311、312、1937、4848、6530 行等）。

龙脑香消失了，大地铺满了麝香，64
世界将把自己打扮得五彩缤纷。

……

五彩缤纷的花朵绽开了笑脸，70
大地上弥漫着兰麝的芳馨。

习习晨风送来丁香花的清香，71
茫茫大地散发出麝香的清芬。

“龙脑香”和“龙涎香”也提及多处（4848、4892、5450行等），文中还有“玫瑰花”（4656行）等。这些散发芳香之气的物质让环境清新，心情愉悦。“麝香”和“龙脑香”为古维吾尔人情绪调节药物“爽心膏”和“消食膏”中的两味主药，之所以能够“爽心”和“消食”，全赖此两味香药具有芳香开窍、补脑安神、爽心悦志和幽香舒气之作用。《突厥语大词典》载有：“boż monquƙ灰白色的项链，是由麝香和苏克做成，妇女们佩带。”[①] 这是11世纪喀喇汗王朝妇女喜欢佩戴的项链，佩戴它可以缓慢而长久地吸收麝香所散发的芳香，起到爽心之效。维吾尔族女性多善歌善舞，心情愉悦，更提升了其所佩项链中麝香的爽心之效。《突厥语大词典》还载“upu 香粉、ƙiz 香料盒子、ƙizdəki ƙin yïpar 盒子里的麝香”[②] 等词条。在“考古工作中发现了许多喀喇汗王朝时期的玻璃作坊和大量玻璃器皿及其碎片。这些器皿表明玻璃工匠已经熟练地掌握了吹气制造薄壳器皿的各种工艺。器皿的种类主要是饮食器皿碗、盘、高脚杯，日常用品，瓶、罐、墨水瓶、文具盒，以及香料小瓶和装饰品等，还有一些像试管一类的东西”。[③] 香料小瓶和像试管一类的东西多是填装

① （宋）麻赫穆德·喀什噶里，校仲彝等译：《突厥语大词典》卷3，北京：民族出版社2002年版，第118—119页。苏克“阿米药汁”，阿拉伯胶加麝香做的一种药。麝香挥发性极大，难以储存，而将麝香加入在胶质里，做成各种形状，串成项链佩戴，能长久地吸收麝香特有的幽香达到健体作用。

② （宋）麻赫穆德·喀什噶里，校仲彝等译：《突厥语大词典》卷1，北京：民族出版社2002年版，第93、347页。

③ 魏良弢：《喀喇汗王朝史稿》，乌鲁木齐：新疆人民出版社1986年版，第179页。

香料之器皿。

在古维吾尔人传统养心法中，除使用麝香之外，还经常应用甜木香、白檀香、沉香制成熏香，或由含有挥发油的松、柏、丁香、芸香、艾叶、麝香等物混合制香，用热气蒸腾熏吸其释放的芳香或经燃烧所得的浓郁气味，助人醒脑，增强知觉能力。此外，还有一些传统香类植物药方，医治胃寒纳差、气滞腹胀、气喘咳嗽以及紧张性头痛等症。如《杂病医疗百方》记载：

ikirär baqïrčurnï qïlïp künčit yaγ-ï birlä yoγurup alïn-qa；sürḍ sär baš aγrïγ kiḍär · qayu tiši qïrḍï kičirir bolsar（92—93 行）.

用红檀香、白檀香、橹木、柏香、黄香各两钱配伍，与芝麻油掺和，敷于前额，头痛可愈。[①]

芳香类物质既能驱除腥膻之气，进行空气消毒和防御疫病，又能医治紧张性头痛和调节心情，古维吾尔人重视“香药”养心的原因也自在其中了。

五　以祝由养心

《黄帝内经·素问》载：“古之治病，唯其移精变气，可祝由而已。”[②] 所谓“祝由”，依唐代王冰注解《黄帝内经》时说：“祝由，为祝说病由。”有病者对天告祝其由之意，或由巫师向病者述说病由，让其知病所生机理，以清除疑惑而消疾祛病，诚如《黄帝内经·素问》所言：“内无眷慕之累，外无伸宦之形，此恬憺之世，邪不能深入也。故毒药不能治其内，针石不能治其

① 杨富学：《回鹘文献与回鹘文化》，北京：民族出版社 2003 年版，第 530、548 页。

② 谢华主编：《黄帝内经》卷 4《素问·移精变气论》，北京：中医古籍出版社 2004 年版，第 67 页。

外，故可移精祝由而已。”[①] “祝由”实际上是巫术或法术的变种，无论何种民族在医巫相混的历史阶段都热衷于此术。祝由之术在喀喇汗王朝时期类似于一种养心手段，乞求凭借某种超自然力量赐福消灾，安康吉顺，以实现无病无灾之心愿。《福乐智慧》写道：

月圆虔诚地做了祈祝，1265
愿虔诚的祈祝能禳解疾苦！

请听一位虔诚人是怎么说的，1266
虔诚之人是人间英物：

真主对何人施惠佑助，1267
他将在两世获得幸福。

在古维吾尔先民的民俗活动中，“祝由”常常采取象征性的歌舞仪式，并使用某些自认为赋有巫术魔力的实物和咒语。《魏书·高车传》记载其祖先之一的高车人，于文成年间（453—454年），曾在漠北举行祭天仪式，载歌载舞，场面相当壮观。“高宗时，五部高车合聚祭天，众至数万。大会，走马杀牲，游绕歌吟忻忻，其俗称自前世以来无盛于此。”[②] 宋太平兴国六年（981年），王延德出使西域，在高昌回鹘王国见到“佛寺五十余区，皆唐朝所赐额，寺中有《大藏经》、《唐韵》、《玉篇》、《经

① 谢华主编：《黄帝内经》卷4《素问·移精变气论》，北京：中医古籍出版社2004年版，第67页。

② （北齐）魏收：《魏书》卷130《高车传》，北京：中华书局1974年版，第2309页。

音》等，居民春月多群聚遨乐于其间。游者马上持弓矢射诸物，谓之攘灾"。[1]《突厥语大词典》有一谚语道："敬奉胞衣，即可得子。"[2] 胞衣是保护母腹中胎儿的胎盘，意指只要你真诚地祈祷，虔诚助孕，你就会得到孩子和幸福，妇女们取此吉利之意。《异域志》载龟兹："每至元日斗牛、马、驼为戏，七日观胜负，以占一年羊马繁息，胜者则旺。"[3] 在当时生产力低下，人们认识有限，加之"万物有灵"观念植根于民众的心灵深处，遇有事情必与神灵佑助、祖先罪责、魔鬼作祟等相联系，并相应的采取牲畜祭奠、祈祷还愿、与魔斗法等祝由措施。

《福乐智慧》将主持"祝由"活动之人称为"巫师"，它说："如今让我再说说巫师，鬼怪作祟由他们医治。这种人也应该与之交往，鬼怪作祟他们会有用场"（4361—4362 行）。这是因为巫师在行"祝由"之术时，也常吸收一些民间治疗经验，如他们常使用"熨烫祛病术"为民众疗疾祛病。

"熨烫祛病术"是古维吾尔人"皮尔洪"唱神驱鬼为人治病的祝由术之一。人们认为被精怪鬼魂缠身附体所致的各种疾病，只有请"皮尔洪"跳神驱鬼方能治愈。其操作方法是皮尔洪让患者躺下，然后一边念咒一边揉患者的病痛处，接着赤脚踩在烧红的"砍土镘"（维吾尔人使用的一种农具）上，待脚被烙得嗤嗤作响，冒出白烟时，再移脚踩至病人患处。如此反复多次，直到"砍土镘"凉下为止。

古维吾尔人相信自然界存在某种神秘力量，实施"祝由"

---

① （元）脱脱等：《宋史》卷 490《外国六 · 高昌传》，北京：中华书局 1977 年版，第 14112 页。

② （宋）麻赫默德 · 喀什噶里著，校仲彝等译：《突厥语大词典》卷 1，北京：民族出版社 2002 年版，第 133 页。

③ （元）周致中：《异域志》，北京：中华书局 1981 年版，第 18 页。

之术，指出祸之何以来，何以消，使人心安，同时借用可提供热量的“熨烫祛病术”之热敷作用以消灾祛病。这与现代心理治疗学中的分析领悟疗法、暗示疗法以及转移疗法有相通之处，系中世纪古维吾尔人的心理调治方法。

六 以梦养心

（一）古维吾尔人的圆梦类型

《福乐智慧》第五十四、七十七、七十八、七十九、八十章，有五章内容专门谈“梦”，圆梦是古维吾尔人心理生活中十分重视的内容。在第五十四章“论如何对待圆梦者”中，表明圆梦者在喀喇汗王朝享有较高的社会声誉。

> 还有一种学问是圆梦之术，4366
> 圆梦者为您指明道路。
>
> 人们睡觉之后就会做梦，4367
> 圆梦者会为你解说分明。
>
> 圆梦者为你圆出了好梦，4368
> 你会诸事吉利，愉快高兴。

在喀喇汗王朝时期，人们尚不了解心理构造，因此把感觉、思维以及头脑对外界的反映视为神秘的灵魂活动，存在梦魂观念。《福乐智慧》反对“梦为魂游”的传统观点，它没有涉及梦与灵魂有何种关系，未给灵魂留下任何遐思余地，只是从反映论角度“圆梦”。《福乐智慧》第五十四、七十七章内容，详细地辨析了致梦动因，意蕴错杂。此处仅依其诗文内容、背景情况及

梦者状态，分析梦境类型如下。

1. 正常之梦："人只要睡觉就会做梦"（5992 行）。梦有两种："夜间之梦是一种，白日做梦却又不相同。"（5996 行）

2. 饮食之梦："梦有种种，多与吃喝有关，饮食不当会噩梦联翩。"（6005 行）

3. 季节之梦："还有一种梦与季节相关，人的体素与之紧紧相连。"（见 6006—6014 行）

4. 岁差之梦："年轻人做梦，梦见黄色、粉红色和番红花，这是他肝火太旺；中年人做梦，梦见黑色、高山或深坑，这是欲念过盛；老年人做梦，梦见流水、白雪和坚冰，这是他痰多之征。"（6009—6014 行）

5. 疾病之梦："还有一种是神经错乱之梦，壮士啊，这梦就无法说清。"（6015 行）

6. 思虑之梦："夜间多思从而进入梦境，这种梦也难以解说分明。"（6016 行）

7. 鬼怪之梦："还有一种梦是鬼怪作祟，做了这种梦应该净身。"（6017 行）

8. 预验之梦："谁若梦见了自己的手艺，壮士啊，这也难以解明。"（6018 行）

9. 情绪之梦："梦见悲愁会化为欢笑，梦见了欢笑会泪水涟涟。"（6022 行）

10. 因人之梦："平民百姓的梦是一种，为伯克们圆梦又自不同。"（6024 行）

11. 反向之梦："欢乐游戏倘若出现在梦里，定会遭受愁苦和悲痛；倘若梦里是在哭泣愁苦，将会遇到无尽的欢欣。"（6025—6026 行）

12. 差异之梦："还有这样的一种梦境，对他人有益，对你

却不行”（6027 行），“同是一梦，有人安康，有人却因此而身患疾病。”（6029 行）

13. 幻觉之梦：梦境梦意有幻觉现象，通过梦幻方式隐现心理活动。《福乐智慧》梦幻内容丰富，在第七十九章“贤明为觉醒圆梦”中，身患重病的觉醒有一梦。他说：

我梦见一座五十层的阶梯，6033
又高又陡，耸立在我面前。

我拾阶而上，一一攀登，6034
数着它的层数登上顶端。

梯顶上有位屠夫送我一碗水，6035
我接过来一饮而尽，称心如意。

之后我便飞向天空，6036
越飞越高，消失在天边。

大臣贤明为觉醒解梦，他说：

梦中的阶梯是尊贵的象征，6043
高升一层即添一份尊荣。

越是高升，越受人尊敬，6044
世间的幸运财富全在手中。

你将一碗水饮尽喝完，6045

预示着你生命的根基永存。

至于你腾飞翱翔在天空，6046
说明真主会使你如意遂心。

因情况不同而梦境各异，上述虽非精确与科学，但亦包含一定经验与道理，因为圆梦是人类生活中最早期的心理科学之一。梦是睡眠状态下一种特殊的心理活动现象，是人的一种潜意识，也是生活经验形成之表象，如同《说文解字》解释："梦，寐而有觉也。"① 梦代表一种心灵渴望，人们越过现实借梦指向愿望以求吉祥安顺，或者情感发泄于梦中以达心理平衡，或者躯体疾病征兆转归为预示作用。觉醒受到梦境纷扰而致心神不安，这是其生命垂危之际的信息在梦中之反映。

（二）梦的心理意义

致梦动因虽多，但成梦之理不外乎两个方面，一是"五脏藏神说"，二是"梦成于心说"。关于前者，《黄帝内经·素问》载："肺气虚，则使人梦见白物，见人斩血藉藉，得其时则梦见兵战；肾气虚，则使人梦见舟船溺水，得其时则梦伏水中；肝气虚，则梦见菌香生草，得其时则梦伏树下不敢起；心气虚，则梦救火阳物，得其时则梦燔灼；脾气虚，则梦饮食不足，得其时则梦筑垣盖屋。"② 这说明脏虚致梦并与物候相应，而其原因是"正邪从外袭内，而未有定舍，反淫于脏，不得定处，与营卫俱行，而与魂魄飞扬，使人卧不

① （汉）许慎著、（宋）徐铉校、王宏源勘：《说文解字》，北京：社会科学文献出版社2005年版，第400页。

② 谢华主编：《黄帝内经》卷24《素问·方盛衰论》，北京：中医古籍出版社2004年版，第479页。

得安而喜梦”。[1] 这是以脏腑病理结合外在致病因素加以阐述的梦因。

上述《福乐智慧》13 种梦例分析，其梦境非属于五脏病理性质，而与心理活动有关，属于“梦成于心说”。诚如《黄帝内经·灵枢》所曰：“阴气盛，则梦涉大水而恐惧；阳气盛，则梦大火而潘灼；阴阳俱盛，则梦相杀。上盛则梦飞，下盛则梦堕；甚饥则梦取，甚饱则梦予。”[2]《名医类案》曰：“梦者因也，昼之所思，夜之所梦。”[3]《丹台玉案》曰：“梦者，心之神也。”[4]《医暇卮言》曰：“日有所见，夜必梦扰；日有所思，夜必谵语；梦交则精泄，气怒则发狂，此皆因心而生也。”[5]

《福乐智慧》亦强调梦之素材源于人的意识活动，梦与精神、情绪和意念有关，“神经错乱之梦”、“鬼怪作祟之梦”、“泪水涟涟之梦”、“腾飞翱翔之梦”等等，均属于“梦成于心”之理。《福乐智慧》按其认识水平和生活经验对梦进行解释，将梦作为一种学问看待：

> 圆梦不得随意，须用知识，6000
> 对其含义要认真领悟。

---

① 谢华主编：《黄帝内经》下卷《灵枢·淫邪发梦》，北京：中医古籍出版社 2004 年版，第 671 页。

② 同上。

③ （明）江瓘：《名医类案》，北京：人民卫生出版社影印本 1957 年版，第 186 页。

④ （明）孙文胤：《丹台玉案》卷 4，上海：上海科学技术出版社 1984 年版，第 15 页。

⑤ （清）程林：《医暇卮言》，长沙：岳麓书社《中国医学大成》第九册，1990 年。

人做了梦，会要求解说，6001
不懂圆梦，圆了也无益。

请听知识如海的人怎么说的，6002
照这话去做，定能获得幸福。

梦靠圆解，必须认真去圆，6003
须深知根底，用智慧判断。

《福乐智慧》从人体生理状态、心理感觉、饮食与季节、个体差异以及疾病特征等方面对梦境进行解释，认为做梦是人之正常现象，梦境取决于身体内外部条件，虽然其圆梦内容并非完全吻合实情，甚至有些荒诞，但它却是机体健康信息的重要参考线索，也是11世纪维吾尔人对于事物普遍联系的辩证认识，更为重要的是《福乐智慧》圆梦以明理为动机，圆梦者根据梦境梦像分析当梦者的心理活动而告知吉凶，这实际上是一种慧悟道理的心理分析方法，具有明理和预测作用，这种方法超越迷信而具有一定的合理性。

《福乐智慧》对于心理活动有较为广泛的叙述，归纳其心理健康思想特征有三：

一是具有一定的整体性。《福乐智慧》以整体联系的观点看待心理活动。如其人格见解中的先天与后天、遗传与文化之观点，它将情感分为喜、乐、恼、忧、怒五种类型，由此统领人的全部情感活动，并渗透了情志相胜的六种养心方法；它认为心理活动的功能器官是心、脑、肝，它们一并调控人的智慧、情志与行为活动。《福乐智慧》将心身活动并纳一起，强调“神形合一”关系，以此解释人的健康与疾病之转化关系，这些解释具

有合理性。

二是具有一定的民族性。《福乐智慧》所述人格类型与中原“五行学说”建立的“木形之人、火形之人、土形之人、金形之人、水形之人”的人格特征不同，自具特点；其创立的“五情说”也与中原“五情说”有所区别，自成一派；其六种养心方法更是具有浓郁的民族特色。这些都是古维吾尔人悠久的健康实践经验积淀的成果。

三是具有一定的科学性。《福乐智慧》认为心、脑、肝是承担心理作用的功能器官，明确指出情志因素是致病因素，情志对于身体健康的影响作用甚重，因为“开口骂人，能伤人心脾”（342 行），“脾气暴躁，是肝火旺盛（850 行）”，而“肝火旺盛，就有纠纷”（2089 行）。这些皆印证了“百病生于气也。怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，寒则气收，炅则气泄，惊则气乱，劳则气耗，思则气结”[①] 之心身健康道理。

① 谢华主编：《黄帝内经》卷 11《素问 · 举痛论》，北京：中医古籍出版社 2004 年版，第 192 页。

第五章

《福乐智慧》健康思想的渊源

第一节　喀喇汗王朝的地理特征

“丝绸之路”在汉代业已开通。其东起长安，经西域，西至罗马，是东西方健康文化与物质交流的枢纽。喀喇汗王朝区域是丝绸之路必经之途，其东部喀喇汗国的首府喀什噶尔（喀喇汗王朝从公元1041年分为东西部两个汗国）则是南北丝绸之路交汇之处。《释氏西域记》载：“有国名伽舍罗逝。此国狭小，而总万国之要道，无不由。”① 《汉书西域传补注》载：

> 出阳关自近者始，以南道始，北道终。自鄯善至乌弋山离，南道也。以次而西南，其道经葱岭东南以至岭之西南，由乌弋山离转北而东至葱岭西，得安息四国，东入葱岭，经岭中休循、捐毒二国，莎车傍葱岭西山之东，不当乌弋山离道，故下葱岭经其国。自南道北行至北道，得疏勒（11世纪喀什噶尔，今喀什），以次东北至焉耆，焉耆之北即天山

---

① 迦舍罗逝即疏勒（喀什噶尔），汉唐之际称“疏勒”为“竭石”、“竭叉”、“迦舍”等名。《大唐西域记校注》第996页。

车师地，于此终焉。[1]

这就是“南北道疏勒会合论”。虽有学者认为“疏勒会合论”难以成立，[2] 但多数学者仍支持前一观点。1959 年，安作璋先生在《两汉与西域关系史》中提出，丝路南道“由莎车西北行，即可与北道的疏勒会合”。[3] 1980 年，陈振江先生在《丝绸之路》中述：“南道从敦煌出发，经阳关，沿昆仑山北麓西行，经鄯善、于阗、莎车，到达疏勒，南北道相会合。南北两道在疏勒会合后，又分道扬镳了。”[4] 1996 年，《中国古代交通》中有“丝绸之路”图（图 5），明确标出南北两道会合于喀什（古称疏勒），然后再分道前行。



图 5 古丝绸之路地图[5]

---

① （清）徐星伯：《汉书西域传补注》，光绪 20 年春二月广雅书局本第 24 页（陕西师范大学古籍阅览室）。

② 王育民：《汉代丝绸之路南北道疏勒会合论辩正》，《西北史地》1987 年第 4 期，第 1—5 页。

③ 安作璋：《两汉与西域关系史》，济南：山东人民出版社 1959 年版，第 96 页。

④ 陈振江：《丝绸之路》，北京：中华书局 1980 年版，第 9—10 页。

⑤ 任继愈主编、王崇焕著：《中国古代交通》，北京：商务印书馆 1996 年版，第 21 页。

唐末五代及宋初，中原至西域的交通走向以灵州道为主，史称“丝绸之路”。西夏力量逐渐强盛，先后取河西走廊及兰州、会州等地后，灵州道受阻，丝绸之路再次向南移动，改由秦州道西至青唐城，复循丝绸东段吐谷浑道西出鄯善、于阗而去，称此为青唐道。《宋会要辑稿·蕃夷四》载：元丰四年（1081 年）十月六日，“拂菻国贡方物，大首领尼厮都令厮孟判言：其国东南至灭力沙，北至大海皆四十程，又东至西大石（大食）及于阗王所居新福州，次至旧于阗，次至约昌城（且末），乃于阗界。次东至黄头回纥（龟兹回鹘），又东至鞑靼。次至种榅，又至董毡所居，次至林擒城。又东至青唐，乃至中国界”。[①] 喀喇汗王朝的一个时期，甚至连中西亚的拂菻、大食等国，皆由青唐道至开封，与宋直接贸易。虽然其时“宋、辽并立，互不统率，无论哪一个政权都难以控制全国。但丝绸之路依然能够通达，西域地区与宋、辽等王朝都有频繁的政治经济交往”[②]。而喀喇汗王朝对于助宋抗夏维护丝绸之路畅通，保持各方面贸易关系发挥了重要作用。《宋会要辑稿·蕃夷四》载：“进奉人罗忽都卢麦译到黑汗王子言：缅药家（指西夏）作过，别无报效，已差人攻甘、沙、肃三州。诏：押伴使臣候人使朝辞。曰：谕以黑汗王忠向朝廷，甚喜。若果能破三城，必更厚待。”[③]

《维吾尔族史料简编》写道：“喀喇汗王朝辖地包括巴拉萨衮城、怛逻斯、讹打剌、河中府（地）以及喀什噶尔、于阗、

① （清）徐松：《宋会要辑稿·蕃夷四之一九》，北京：中华书局 1957 年版，第 7723 页。

② 张忠山主编：《中国丝绸之路货币》，兰州：兰州大学出版社 1999 年版，第 66 页。

③ （清）徐松：《宋会要辑稿·蕃夷四》，北京：中华书局 1957 年版，第 7722 页。

喀喇昆仑。主要城市是巴拉萨衮城（Balasagun）、河中府（Transoxiana）以及喀什噶尔（Kashgar）。"①喀喇汗王朝占据独特的地理交通位置，借此优势与国内外交流频繁。这种中外文化与物质交流汇集的情景，在《福乐智慧》第四章有生动的描述：

褐色大地披上了绿色丝绸，68
契丹商队又将桃花石锦缎铺陈。

……

你瞧，从空中飞来天国的鸟儿，94
一些是印度的罗阇，一些是恺撒的使臣。

……

有的从东方带来珍贵的礼品，99
有的从西方赶来，献一片赤心。

第二节 《福乐智慧》与中原健康思想的渊源

喀喇汗王朝与中原地区的联系始终绵延未断，研究中亚问题的苏联历史学家 B. B. 巴尔托里德指出："喀喇汗王朝的人是借助于回鹘人而生活在中国文化影响之中的。"②

---

① 冯家昇、程溯洛、穆广义编著：《维吾尔族史料简编》，北京：民族出版社1981年版，第49页。

② ［苏联］B. B. 巴尔托里德：《蒙古人入侵前的突厥斯坦》，引自郝关中、张宏超、刘宾译《福乐智慧》，民族出版社2003年版，第14—15页。

一 《福乐智慧》的中原文化倾向

此处不能不涉及仍在争议中的“桃花石”和“秦”的问题。

（一）关于“桃花石”的解释

《福乐智慧》多次提到“tavɣaq”一词，即“桃花石”。书中写道：“写成此书，并奉献给东方的君主桃花石·布格拉汗”（序言之一）、“得到了桃花石·布格拉汗的赏识”（60行）、“契丹商队又将桃花石锦缎铺陈”（68行）、“如今桃花石·布格拉汗君临天下”（88行）。在喀喇汗王朝钱币中也有“桃花石可汗”铸铭。1980年3月，在阿图什地区发现喀喇汗王朝钱币约一万八千枚左右，“其中18枚背面铭文可辨‘苏来曼卡得尔桃花石可汗’字样。它们很可能是1032年登上大可汗位的苏来曼·本·玉素甫时期铸制的”。[①] “1986年，新疆钱币学会收集到桃花石可汗钱币300余枚。桃花石可汗钱币已知发现有1500枚以上”。[②] 1996年，在《新发现的一批桃花石可汗钱币》中报道，从南疆一维吾尔族老乡处购得205枚桃花石可汗钱币，此钱币来自疏勒县。[③]

“桃花石”（tavɣaq）之称，最初含义是“大汉”译音，在7世纪上半叶即出现于东罗马史学家笔下。东罗马史学家席摩喀塔（Theophylactus Simocatta）著有《莫利斯皇帝大事记》，书中称中国为“tavɣaq”，这是“桃花石”西方学者的早期拼写。[④] 此拼写又不断出现于突厥、回鹘文献中，习用时久，以后更传入阿

---

① 蒋其祥：《试论“桃花石”一词在喀喇汗王朝时期使用的特点和意义》，《新疆大学学报》1986年第3期，第17—23页。

② 张忠山主编：《中国丝绸之路货币》，兰州：兰州大学出版社1999年版，第71页。

③ 参见王涛《新发现的一批桃花石可汗钱币》，《新疆钱币》1996年第3期。

④ 参见张星烺《中西交通史料汇编》第1册，北京：中华书局1977年版，第88页。

拉伯世界。日本学者白鸟库吉说："自隋唐以来，东罗马帝国及其他西域诸国皆称中国曰'tavɣaq'即桃花石。"[1]"桃花石"指的是中国。

《突厥语大词典》解释道：

> "桃花石，马秦国之名称。这个国家距秦有四个月的路程。秦原来分为三部分：第一，上秦，地处东方，被称之为'桃花石'；第二，中秦，被称之为'契丹'；第三，下秦，被称之为'巴尔罕'，这就在喀什噶尔。"[2]

关于"桃花石"在喀喇汗王朝时期之意义，多数学者认为，喀喇汗王朝自建国伊始就将自己看做中国的一个组成部分。故其可汗常在自己封号上冠以"桃花石"之称号，诸如"桃花石汗·伊不喇欣"、"桃花石汗·胡赛音"、"桃花石汗·摩诃"、"桃花石汗·纳斯尔鼎"等。《中亚突厥史十二讲》述桃花石："这一称号是从前和中国接壤的邻族所留下的，也是突厥人对于中国人国家观念的一种爱好。在喀喇汗王朝货币上发现有相同的称号，翻译成阿拉伯语是 Malik as Sin，即'中国的国王'。"[3]蒋其祥先生在《试论"桃花石"一词在喀喇汗王朝时期使用的特点和意义》[4]中亦有详述。

---

① ［日］白鸟库吉著，方状猷译：《东胡民族考》，商务印书馆 1934 年版，第 130—132 页。

② （宋）麻赫默德·喀什噶里著，校仲彝等译：《突厥语大词典》卷 1，北京：民族出版社 2002 年版，第 479 页。

③ ［苏联］威廉·巴托尔德著，罗致平译：《中亚突厥史十二讲》，北京：中国社会科学出版社 1984 年版，第 101 页。

④ 蒋其祥：《试论"桃花石"一词在喀喇汗王朝时期使用的特点和意义》，《新疆大学学报》1986 年第 3 期，第 17—23 页。

他考证："在喀喇汗王朝时期，桃花石一词仍用来指称中国（当时具体指北宋王朝）。而'桃花石可汗'既可译为'中国汗'，也具有'古国和大汗'之意，这两者是相通而不悖的。"[①] 在张忠山先生主编的《中国丝绸之路货币》中述："关于'桃花石'一词来源，有'拓跋说'、'大汗说'、'唐家说'。来源诸说不一，但其含义基本点都指中国，则无异议。"[②] 本书鉴于对"桃花石"一词含义及资料分析，认为它在喀喇汗王朝时期有三种意义：一是用以指称中国、汉人；二是指明喀喇汗王朝君主在信奉伊斯兰教后，仍然高度崇尚汉文化；三是"桃花石"可能已固化为某种专用名词。无论怎讲，"桃花石"大量出现于钱币铭文中，此具有历史价值，也具有现实意义。

（二）关于"秦"、"马秦"的解释

《福乐智慧》序作者在序言部分开宗明义地写道："此书极为尊贵，它以秦地哲士的箴言和马秦学者的诗篇装饰而成。"它明确宣称《福乐智慧》创作征引了秦国、马秦国的箴言和诗歌。关于秦国、马秦所指何处？研究者意见分歧。如前所述，《突厥语大词典》将秦分为三部，上秦在东，是指北宋王朝；中秦为契丹，是指辽朝；下秦是指喀什噶尔一带。此词条显然是将中国分为"上秦、中秦、下秦"三部分。张广达先生考证：秦指辽，马秦指北宋。在喀喇汗王朝之时，我国内地宋、辽两朝南北对立，"秦人"（Sin）用以专指辽朝统治下的汉人；"宋人"另以马秦（Māsin）名之，"Mā"者，大也，马秦亦即

---

① 蒋其祥：《试论"桃花石"一词在喀喇汗王朝时期使用的特点和意义》，《新疆大学学报》1986年第3期，第17—23页。

② 张忠山主编：《中国丝绸之路货币》，兰州：兰州大学出版社1999年版，第72页。

“大秦。”[①]

《福乐智慧》序言作者充分肯定了象征中国文化的“秦地哲士的箴言和马秦学者的诗篇”，是奠定该书深层思想观之基础，并表露了对于中原文化的崇敬。从此基点出发，序作者以中国哲人学者的评价为傲，显示了《福乐智慧》崇尚汉文化之意义：

> 秦和马秦的哲士、学者一致认为，在东方各地，在突厥斯坦各族中，从来没有人用布格拉汗的语言、突厥人的辞令编撰过一部比它更好的书。
>
> 《序言之一》

> 东方的帝王——马秦的君主，睿智而博学的世间英才。都愿将此书据为己有，收藏于宝库，倍加珍爱。不愿让此书落他人之手，将它视为国宝，传之于后代（12—14 行）。
>
> 《序言之二》

> 秦和马秦的学者哲士，都称赞此书十分优美；东方之国，突厥和秦人，没有一部书可与之匹配（18—19 行）。
>
> 《序言之二》

> 秦人称它为《帝王礼范》，马秦人称它为《社稷知己》（28 行）。
>
> 《序言之二》

---

① 参见张广达《关于马哈木·喀什噶里的〈突厥语词汇〉与见于该书的圆形地图》（上），《中央民族学院学报》1978 年第 2 期。

（三）关于作者了解汉文化的解释

1. 作者优素甫知晓汉文

在8世纪中叶回鹘文创制之前，汉语在回鹘人中普遍使用。在蒙古草原发现六块属于漠北回鹘汗国的碑铭，其中有两块，即《九姓回鹘可汗碑》和《磨延啜碑》使用了汉文（前者还有突厥文和粟特文，后者有卢尼文）。[①] 唐朝统一西域后，设置了八个“都督府”，结束了西域长期存在的地方割据势力和连绵不断的征战局面。其中安西都护府统领龟兹、于阗、疏勒和碎叶四镇，史称“安西四镇”。《新唐书·西域传》载龟兹：“始徙安西都护府于其都，统于阗、碎叶、疏勒，号‘四镇’”。[②] 又载：“置安西都护府于龟兹，以兵三万镇守。”[③] 汉文化随之远播至西域，有唐代岑参之诗为证：“花门将军善胡歌，叶河蕃王能汉语。”[④] 此处“叶河”在《中国古今地名大词典》中认为是在碎叶，而那里正是诗人优素甫的故乡。优素甫“在虎思斡耳朵（汉文史籍称碎叶[⑤]）诞生，出身名门”（57行），从小受过良好教育，他“虔诚而博学，纯洁如玉”（56行）。

依据优素甫墓碑铭刻“生于1019年，死于1085年”计算，他在童年至青年学习知识的发展时期，其居住地在逐渐伊斯兰教化过程中，仍然崇尚中原文化，即使在11世纪喀喇汗

---

① 参见刘美松《两唐书回纥传——回纥传疏证》，中央民族学院出版社1989年版，第200、207页。

② （宋）欧阳修、宋祁：《新唐书》卷221《西域传》，北京：中华书局1975年版，第6232页。

③ 同上。

④ 《全唐诗》卷199《与独孤渐道别长句兼呈严八侍御》，北京：中华书局1985年版，第2054页。

⑤ 郝关中、张宏超、刘宾：《福乐智慧·译者序》汉文版，北京：民族出版社2003年版，第13页。

王朝信奉伊斯兰教后，人们对于中原文化的崇尚也未改变。“《福乐智慧》一书约有6000余个根词和派生词，其中阿拉伯语和波斯借词仅只500个左右。”[①] 说明当时伊斯兰教进入不久，阿拉伯语尚未广泛渗人，起主导作用的仍是回鹘文化和中原文化。据《突厥语大词典》载：“回鹘人还有和秦人文字相似的另一种文字，官方文牍都使用这种文字。”[②]《宋史·回鹘传》亦载回鹘，“熙宁元年（1068年）入贡，求买金字大般若经，以墨本赐之。”[③] 魏良弢先生在《喀喇汗王朝史稿》中评价：“可见维吾尔人文化之发展，其政府官员和知识分子一般可以使用两种文字。”[④] 1959年，“新疆维吾尔自治区博物馆南疆考古队，在喀什地区的巴楚县脱库孜沙来古城一带发掘和征集了四千多件文物，其中重要发现有：有文字的古代木简30多枚，上面有汉文、回鹘文和阿拉伯文的大小纸片（6—11世纪）200多片”。[⑤] 如此，汉文曾经使用于喀喇汗王朝，作者优素甫很可能知晓汉文。

2.《福乐智慧》借鉴的中原伦理思想

据陈恒富先生研究，《福乐智慧》借鉴了《敦煌变文》、《太公家教》、《百行章》之类的中原箴言书，王梵志的劝谕诗，以及《治道集》、《就谏书》、《帝范》、《臣轨》等治理国

① 郝关中、张宏超、刘宾：《福乐智慧·译者序》汉文版，北京：民族出版社2003年版，第6页。

② （宋）麻赫默德·喀什噶里著，校仲彝等译：《突厥语大词典》卷1，北京：民族出版社2002年版，第32页。

③ （元）脱脱等：《宋史》卷490《外国六·回鹘传》，北京：中华书局1977年版，第14117页。

④ 魏良弢：《喀喇汗王朝史稿》，乌鲁木齐：新疆人民出版社1986年版，第49页。

⑤ 新疆社会科学院考古研究所编：《新疆考古三十年》，乌鲁木齐：新疆人民出版社1983年版，第172页。

家的著作。[①] 上述均为7—11世纪在西域盛传之作品，《福乐智慧》反映的伦理健康观与上述作品颇为相似。

《太公家教》存有36个写本之多。据考证，《太公家教》成书年代为唐宋之间，是中唐到北宋时期流传西域一带的童蒙读物，全书五百多句，二千三百余字，内容主要是道德伦理、礼仪教诫和为人处世之理。《福乐智慧》关于道德伦理观、行为规范、生活礼仪、处世经验等思想与该书相似。至于受到《论语》影响更是毋庸置疑，敦煌文献中保存下来的《论语》、《尚书》、《易经》、《左传》、《礼记》、《文选》、《典言》以及《千字经》等大部分都是汉文读本，还有一部分《毛诗》、《孝经》写卷，这些在河西回鹘普及和通用的汉文化典籍，经丝绸之路在整个回鹘文化圈内流通是极有可能的。事实上，《福乐智慧》中的中原思想时有流露，例如它提倡善行善德的观点与儒家观点不谋而合；它清淡无为的观点与老子观点合拍；它宣扬法治公正的思想与法家思想一致；它的家庭伦理教育观与《太公家教》治家格言相似。郝关中、张宏超、刘宾先生在《福乐智慧·译者序》中指出，该书“同祖国文化的一致性亲缘关系，在作品的思想内涵上表现得十分突出”[②]。

二 《福乐智慧》与中原健康理论的相通

汉代，西域正式划入中国版图，汉朝廷在西域设立了都护府，大批汉人携带中原健康文化进入西域。1959年，在新疆尼雅（今民丰县）一号东汉墓葬中出土了保存完好、色泽鲜艳的

① 参见陈恒富《〈福乐智慧〉与祖国传统文化》，《新疆社会科学》1990年第4期，第108—123页。

② 郝关中、张宏超、刘宾：《福乐智慧·译者序》汉文版，北京：民族出版社2003年版，第6页。

织有“延年益寿大宜子孙”纹锦和“五星出东方利中国”锦等。[①] 1984 年，在新疆洛浦县山普拉古墓发掘出丝织品、汉代铜镜和汉文等中原文化的文物[②]。1991 年，在新疆策勒县北沙漠中出土了两面铜镜，其中双鱼镜是金代最为流行的独特品种，在黑龙江、吉林、河北、甘肃、河南等地均有出土。其中有十二生肖镜，在镜背字体为宋体，此镜为宋代之物，据二十世纪 30 年代著名考古学家黄文弼先生考察，这些文物均为 11 世纪左右之遗物。[③] 这些出土文物证明了西域各民族与中原地区的交往情况。日本学者羽田亨在《西域文化史》中指出：“由于不断与中国有密切的关系，当然要受到后者发达文化的影响。这种状况不是到了有记录时代突然出现的，而是从遥远的时代起大约就是这样。”[④] 在各种文化影响中，健康文化影响十分突出。

（一）《福乐智慧》与“五行理论”的相通

“五行”理论是古人在长期实践中认识到木、火、土、金、水五种元素，是生活中离不开的五种物质，世界皆由这五种基本物质之间的相生相克运动变化而产生。这种观点起源于原始氏族的自然主义健康观，到战国末期至秦汉之际，才发展为“五行理论”，用以解释自然现象和人体生命现象。此后，“五行理论”得到极大发展，至宋代时，已形成较为完整的理论体系。宋代王安石（公元 1021—1086 年）认为：“五行，天所以

---

① 参见李遇春《尼雅遗址的重要发现》，《新疆社会科学》1988 年第 4 期，第 37—46 页。

② 参见王博、黄小江、郭建国等《洛浦县山普拉古墓发掘报告》，《新疆文物》1989 年第 2 期，第 18—19 页。

③ 参见李吟屏《策勒县北沙漠中出土的两面铜镜》，《新疆文物》1993 年第 3 期，第 140 页。

④ ［日］羽田亨著，耿世民译：《西域文化史》（《西域文明史概论》外一种），北京：中华书局 2005 年版，第 169 页。

命万物者也，故‘初一曰五行’。”[①] 又说：“五行，一曰水，二曰火，三曰木，四曰金，五曰土。”[②] “水曰润下，火曰炎上，木曰曲直，金曰从革，土爰稼穑。”[③] 这是说明五种物质形态和运动的表面现象，如火性上炎，水性润下，木可以曲直，金可以制成凌厉工具，土可以长庄稼。《福乐智慧》中“四大物质”火、气、水、土与中原“五行”有相似之处，它们都有“火、水、土”成分，均认可这些物质是生命健康之基础。另外，《福乐智慧》中的体素四色与中原健康理论中的五行之色亦极其相似。《福乐智慧》说：“让我给你讲讲体素的成分，它们是由红黄黑白四色构成。”（4632 行）其体素四色与中原五行之色都有黄、红、白、黑，这四种颜色所对应而入的脏腑均为肝、心、肺、脾。《福乐智慧》“四大学说”与中原“五行学说”有相似之处。

（二）《福乐智慧》与“四大理论”的相通

中原古医籍极重视“四大理论”，认为“地、水、火、风”，是一切事物发展变化之规律，是人体健康之基础。公元 652 年，唐代孙思邈（公元 586—680 年）在《千金要方·序例》中曰：“地水火风和合成人，凡人火气不调，举身蒸热；风气不调，全身僵直，诸毛孔闭塞；水气不调，身体浮肿，气满喘粗；土气不调，四肢不举，言无声音。火去则身冷。风去则气绝。水竭则无血。土散则身裂。”[④] 又曰：“凡四气合德，四神安和。一气不

① （宋）王安石：《王文公文集》卷 25《洪范传》，上海：上海人民出版社 1974 年版，第 280 页。

② 同上书，第 281 页。

③ 同上书，第 282 页。

④ （唐）孙思邈：《千金要方》卷 1《序例》，北京：人民卫生出版社 1955 年版，第 3 页。

调，百一病生。”[①] 唐代王焘（公元 670—755 年）在《外台秘要》中引证了治疗眼疾时运用“四大”之原理，书载：“夫眼者，六神之主也；身者，四大所成也。地、火、水、风，阴阳气候，以成人身八尺之体，骨肉肌肤，块然而处，是地大也；血泪清津之处，是水大也；生气温暖，是火大也；举动行来，屈伸俯仰，喘息视瞑，是风大也，四种假合。”[②] 另在敦煌石窟发现通俗劝谕诗人王梵志（公元 590—660 年）二十八种不同的诗写本，其中有一诗“一身为本利”，谈到“四大”与健康之关系：

一身为本利，四大聚会同，
直似风吹火，还如火逐风。
风强火炽疾，风疾火愈烘，
火风俱气尽，星散总成空。[③]

《福乐智慧》认为，“四大物质”火、气、水、土中，任一元素失去平衡均致疾病，它对其间关系说得明白：

和谐的四要素发生内讧，1053
其一得胜，制服了其余三种。

体素变化，饮食无味，1054
心绪不佳，疾病缠身。

---

① （唐）孙思邈：《千金要方》卷 1《序例》，北京：人民卫生出版社 1955 年版，第 3 页。

② （唐）王涛：《外台秘要》，北京：人民卫生出版社 1955 年版，第 562 页。

③ 张锡厚：《王梵志诗校辑》，北京：中华书局 1983 年版，第 62 页。

体素亏损，筋疲力尽，1055
笔直的身躯变成了弯弓。

《福乐智慧》“四大理论”与中原“四大理论”之意义基本一致。

（三）《福乐智慧》与“脉学理论”的相通

公元3世纪，由西晋王叔和撰写了我国第一部脉学总结性著作《脉经》。公元562年，《脉经》在传向阿拉伯和古希腊时，首先被西域医者吸收。喀喇汗王朝时期名医伊本·西纳（公元980—1037年，喀喇汗王朝管辖下的中亚细亚布哈拉城人，在西方又称阿维森纳），在其所著百万字《医典》中，用大量篇幅论述了《脉经》，计有48种脉名，其中许多脉名与王叔和《脉经》中脉名相同。[①] 巴基斯坦伊斯兰传统医学顾问穆罕默德·赛义德说：“《医典》中的脉学知识来源于中国。”[②]《脉经》知识广用于喀喇汗王朝，在《福乐智慧》第二十章，描述了喀喇汗王朝医生为大臣月圆诊病的情节。

医生们围着他，为他诊脉，1057
不知他所患何病，众说纷纭。

有的说：应当为他放血，1058
看来他的血脉淤结不通。

---

① 参见甄志亚主编《中国医学史》，北京：人民卫生出版社1991年版，第137页。

② 联合国教科文组织：《信使》，1980年12月号，第15页。

有的说，应当下一剂泻药，1059
内部积了食，肠道阻梗。

显然，喀喇汗王朝医生是依据《脉经》各抒己见，是依据《脉经》而为月圆实施“放血”和“下泻药”的。自《脉经》传入西域，至11世纪《福乐智慧》成书止，喀喇汗王朝运用《脉经》诊病已有五百余年历史了。

（四）《福乐智慧》与“寒热理论”的相通

中原健康学的寒热理论主要是辨别疾病性质。寒是阴气偏胜的一种病理现象，属于功能性的病理衰退；热是阳气偏胜的一种病理现象，属于功能性的病理亢进。而辨别寒热疾病性质的目的是为了辨证施治，施治原则是“寒者热之，热者寒之”①。阳盛则热属实热症，宜用寒凉药以制其阳，治热以寒，即“热者寒之”；阴盛则寒属寒实证，宜用湿热药以制其阴，治寒以热，即“寒者热之”。《福乐智慧》阐述冷、热、干、湿的诗句很多，集中表现在第二十、六十五、七十七章等。它认为人体存在矛盾性质，即寒与热、干与湿之矛盾，许多疾病产生源此影响。因此，《福乐智慧》将疾病亦分成寒、热两大类，主张“寒病热治、热病寒治”。

内里燥、凉，则应摄入湿、热之物，4626
湿、热之物一定可将燥、凉驱除。

假如湿、冷在体中为害，4627

① 谢华主编：《黄帝内经》卷22《素问题·至真要大论》，北京：中医古籍出版社2004年版，第443页。

则应以燥、热之物使之散开。

倘若体素寒凉，则应加食热品，4628
假如体素燥热，食物应选凉性。

倘若你的体素属于温性，4629
则应凉热搭配，调剂平衡。

《福乐智慧》寒热观点以及辨证施治的寒热疗疾方法，融合了中原寒热的辨证理论和施治方法。

（五）《福乐智慧》与“季节理论”[①] 的相通

1. 春季

中原理论：春三月，此谓发陈。天地俱生，万物以荣。春天属木，肝属木，性喜条达主疏也。肝木抑郁气郁化火。肝为藏血之脏，肝气太盛，血随火升。粉为赤之渐，褐为赤之极，两者皆属火，为阳症表现，宜当放血。

《福乐智慧》说：

倘在春季，人又年轻，6007
梦见大地是褐色，万物是血红。

很明显，他的血气太盛，6008
告诉他，应当放血才行。

---

① 参见谢华主编《黄帝内经》卷1《四气调神大论》，北京：中医古籍出版社2004年版，第10—11页。

2. 夏季

中原理论：夏三月，此谓蕃秀。天地气交，万物华实。夏季以红色为本色，夏季见本色则相火过旺。黄色为长夏之色，黄色属土，脾虚见本色。根据五行生克制化理论，肝属木，木生火，肝木本应济心火，但肝火太盛，导致心炽火旺，故夏季见本色责之于肝火盛，火盛则需泻火。

《福乐智慧》说：

倘是夏季，年轻人做梦，6009
梦见黄色、粉红色或番红花。

智者啊，这是他肝火太旺，6010
应服用刺糖，泻火才行。

3. 秋季

中原理论：秋三月，此谓容平。天气以急，地气以明。即天高风急，地气清肃。此时，人应保持神志安宁。梦中之像多象征为神思外驰，夜梦异常之像则说明梦者心火妄动，火迫精池。心火妄动为欲念过盛，对症治疗常以“泻南补北法”，即泻心火滋肾水，心肾相交则精神内守，头脑清醒了。

《福乐智慧》说：

倘是秋季，中年人做梦，6011
梦见黑色，高山或深坑。

兄弟啊，这是欲念过盛，6012
就应该吃药让头脑清醒。

4. 冬季

中原理论：冬三月，此谓闭藏。水冰地坼，无扰乎阳。冬季是生机潜伏、万物蛰藏之时。肾主水，而冰在冬季为寒水。老年人梦之，显示其下焦阴寒内盛，阴盛伤阳则肾阳不足，致水湿不化而生痰。热性食物性温属阳，多食可湿补阳气使肾阳充足，水道得行，水湿得化，症状自然而消。老年人多有肾阳不足，故有痰多之症，需要热补或药补。

《福乐智慧》说：

倘是冬季，老年人做梦，6013
梦见流水，白雪和坚冰。

瞧，这是他痰多之症，6014
多吃热性食物，服药即成。

三 《福乐智慧》受纳中原健康技术的影响

（一）放血技术

放血技术在古针灸学中又称为“刺血”或“刺络”，其具有泻热、止痛、消肿、镇静等救急之效。在《黄帝内经》162 篇文章中，有 44 篇论述针刺放血治疗的名称、针具、针法、取穴、主治范围、禁忌和治病机理等内容，颇为详细，成为经络学说理论体系核心组成部分之一。《黄帝内经·灵枢》载：“刺络者，刺小络之血脉也。”[①] 并认为针刺放血取效、攻邪最捷。《史记·扁鹊传》载春秋时期名医扁鹊为齐桓公治病时提道：“（病）

① 谢华主编：《黄帝内经》下卷《灵枢·官针》，北京：中医古籍出版社 2004 年版，第 531 页。

在血脉，针石之所及也。"[①]《三国志·华佗传》载名医华佗用针刺放血技术，治疗太祖的"头风症"时，曰："太祖苦头风，每发，心乱目眩，佗针鬲，随手而差。"[②]《新唐书·则天武皇后传》载："帝（唐高宗）头眩不能视，侍医张文仲、秦鸣鹤曰：'风上逆，砭头血可愈'。"[③]宋代更是将刺络法编入针灸歌诀《玉龙赋》中。

《福乐智慧》几处提及放血疗法，最典型的是第二十章，描述了医生为大臣月圆诊病的情景。月圆是国家大臣，为月圆诊病，肯定荟萃了国内一流名医。医生们为月圆切脉，根据脉学各抒己见，并实施了"放血"疗法。在第七十七章还有"很明显，他的血气太盛，告诉他，应当放血才行"（6008 行）。可见，喀喇汗王朝时期，医者对于放血技术运用娴熟，甚至连牲畜都给予针刺放血疗法。《突厥语大词典》载："ol atïn qəktürdi 他让针刺他的马了，让给他的马放血了。"[④]词典中还专门载有放血工具"Ϙanaƣu 放血针"[⑤]。放血技术何时传入西域？不甚明了。张依、王文先生在《西北民间挑擦放寒方法的渊源及发展》[⑥]中介绍，挑擦放寒方法为西北普遍流行的民间刺络放血法之一，这种方法在敦煌莫高窟藏经洞所出医卷中有记载，这些医卷为唐代资料。

---

① （汉）司马迁著：《史记》卷 150《扁鹊仓公列传第四十五》，北京：中华书局 1975 年版，第 2793 页。

② 缪钺主编：《三国志选注·华佗传》，北京：中华书局 1984 年版，第 571 页。

③ （宋）欧阳修、宋祁：《新唐书》卷 76《则天武皇后传》，北京：中华书局 1975 年版，第 3477 页。

④ （宋）麻赫默德·喀什噶里著，校仲彝等译：《突厥语大词典》卷 2，北京：民族出版社 2002 年版，第 182 页。

⑤ （宋）麻赫默德·喀什噶里著，校仲彝等译：《突厥语大词典》卷 1，北京：民族出版社 2002 年版，第 472 页。

⑥ 张依、王文：《西北民间挑擦放寒方法的渊源及发展》，《中华医史杂志》2003 年第 3 期，第 164—166 页。

（二）针灸技术

在《福乐智慧》中未明显找出针灸治疗描述，但喀喇汗王朝运用针灸治疗疾病无须怀疑，针灸治疗在当时应该是流行的。证据有二：一是在《福乐智慧》中提到放血疗法，这属于经络学范畴，是针灸治疗中的一种类型；二是在和阗出土有《明堂灸经》（编号ДX285，其写卷现存于俄罗斯东方研究所圣彼得堡分所）。该书系唐人所撰，是针灸著作，书中分别记载有成人及小儿常用要穴的灸治方法和所治疾痛，并附有四十余幅腧穴图。

（三）灸熏技术

通过药物燃熏，取其药气与热力灸熏身体穴位进行热刺激以疗疾，称为灸熏技术，此法仍是根据经络学机理治病。《千金要方·妇人方》载："妇人绝嗣不生，胞门闭塞、灸关元三十壮报之。"①《福乐智慧》采用灸熏法主要使用麝香和龙涎香二味熏药，前一味自产，后一味为进口药物。在书中64、70、71、98、311、312、1937、4848、6530行等内容均提及麝香，麝香具有强烈而特异的气香，滋补器官，增强感觉力，多用其灸熏脑虚昏厥等症。在第4892行提及"龙涎香"。龙涎香为熏药，干燥的龙涎香呈不透明的蜡状胶块，色棕褐如琥珀，点燃时有蓝色火焰，香气四溢，具有芳香开窍、爽心解郁、养神壮阳等功效，用其灸熏以治疗脑心两虚之症。

四　喀喇汗王朝与中原地区健康物质的交流

魏良弢先生在《喀喇汗王朝史稿》中说："在近代历史著述中很少讲到喀喇汗王朝与中国其他王朝的关系，因此给人们

---

① （唐）孙思邈：《千金要方》卷2《妇人方上》，北京：人民卫生出版社1955年版，第19页。

造成一种假象，似乎喀喇汗王朝只与中亚和西亚的伊斯兰国家有关系，而与中国的其他王朝没有什么关系。造成这种假象主要是两方面的原因：一方面，过去研究喀喇汗王朝史的多系西方学者，他们所接触的史料又多为穆斯林史料，在这些史料中仅是偶尔提到中国的其他王朝，没有引起他们应有的注意；另一方面，汉文史料没有充分发掘，一些人先验地认为汉文史料对喀喇汗王朝缺乏记载。其实大谬不然。此外，我们还应看到，当时在中国境内建立的王朝，除喀喇汗王朝外，不仅只一个宋朝，还有辽、吐蕃、西夏、高昌、大理等王朝。退一步说，即使喀喇汗王朝同宋朝因地理上的关系直接往来比较少，也不等于同辽、高昌的往来少，何况喀喇汗王朝同宋朝的往来还相当频繁。"①

"喀喇汗王朝在公元 10 世纪末归并于阗后，很快于公元 1009 年向宋朝派出使团。……喀喇汗王朝的第一个使团是谁派出的，很难确定。据一些穆斯林史料推断，很可能是当时的和田统治者卡迪尔汗玉素甫·本·哈桑，虽然此时他还不是王朝的大汗，但卡迪尔汗在喀喇汗王朝史上是位雄才大略、很有作为的可汗。由他派出第一个使团，使喀喇汗王朝同宋朝建立起正式的关系"。② 喀喇汗王朝虽距内地路途遥远，但其使臣常常远道而至，与内地往来频繁。据《宋史·于阗传》载，喀喇汗王朝首领给宋朝皇帝宋神宗的信中述："四年（宋元丰四年，1081 年），遣部领阿辛上表称'于阗国偻罗有福力量知文法黑汗王，书与东方日出处大世界田地主汉家阿舅大官家（宋神宗）'大略云路远

① 魏良弢：《喀喇汗王朝史稿》，乌鲁木齐：新疆人民出版社 1986 年版，第 137 页。

② 同上书，第 145 页。

倾心相向，前三遣使人贡未回，重复数百言。”[①] 据魏良弢先生考证，这位黑汗王极可能就是《福乐智慧》中作者所献书的桃花石·布格拉汗·阿勒·哈桑·本·苏来曼（公元1074/1075—1102/1103年），这在年代和称号上均相吻合。[②] 虽史考证黑汗王并未与宋通婚，但因回鹘汗国可汗对唐朝有功，“至德初，出兵助国讨平安、史之乱，故累朝恩礼最重”。[③] 《宋史·回鹘传》载：“先是，唐朝继以公主下嫁，故回鹘世称中朝为舅，中朝每赐答诏亦曰外甥。五代之后皆因之。”[④] 至黑汗王时仍称宋朝皇帝为“汉家阿舅”，明显是为表明自己的母系具有汉族血统，可证关系之亲密。喀喇汗王朝对于贸易交流活动十分重视，《福乐智慧》第五十八章专设“论如何对待商人”一章。

世间倘无商人奔走四方，4425
怎能穿到紫貂皮的衣装？

倘若契丹商队的路上绝了尘埃，4426
无数的绫罗绸缎又从何而来？

倘无商人在世间东奔西走，4427
谁能看到成串的宝石珍珠？

---

① （元）脱脱等：《宋史》卷490《外国六·于阗传》，北京：中华书局1977年版，第14109页。

② 参见魏良弢《喀喇汗王朝史稿》，乌鲁木齐：新疆人民出版社1983年版，第146页。

③ （元）脱脱等：《宋史》卷490《外国六·回鹘传》，北京：中华书局1977年版，第14114页。

④ 同上。

《福乐智慧》要求官职人员应该懂商。它要求："司库还应该善于交易，不懂交易之人没有收益。所有的物品他都应该熟悉，要知道它们的贵贱价值。他要知道价钱，不受人欺，交易中就不会蒙受损失"（2801—2803 行）。下面仅就喀喇汗王朝与中原地区之间的健康物质——药材交流进行简要述评：

（一）玉石之路

1976 年，在河南安阳殷墟发掘的商代商王武丁的配偶"妇好墓"中，出土文物一千六百余件，其中 755 件为玉器。"据鉴定，有三件小型玉雕都是新疆籽玉"，[①] 专家考证其玉雕材料均为新疆和田玉（古称于阗）。此可证在距今三千多年以前的商代，即丝绸之路开通之前，天山以南一带与中原之间已存在一条玉石之路了。于阗自古出玉石。《北史·西域传》载："于阗城东三十里有首拔河，中出玉石。土宜五谷并桑、麻。山多美玉。"[②] 《宋史·于阗传》载于阗："国城东有玉河，西有绿玉河，次西有乌玉河，河源出昆岗山，去国城西千三百里。每岁秋，国人取玉于河，谓之捞玉。"[③] 《突厥语大词典》载："Ķax θgüz 喀什河是流经和田城两侧的两条河。其一被称作'ürüŋ Ķax θgüz 玉龙喀什河'，因此地出产透明的白玉，河流也就以此命名。另一条被称为'Ķara Ķax θgüz 喀喇喀什河'，此地产透明的黑玉。世界上其他地方不出这种玉，只出在此地。"[④]

---

① 中国社会科学院考古研究所编著：《殷墟玉器》，北京：文物出版社 1982 年版，第 11 页。

② （唐）李延寿：《北史》卷 97《西域传》，北京：中华书局 1974 年版，第 3209 页。

③ （元）脱脱等：《宋史》卷 490《外国六·于阗传》，北京：中华书局 1977 年版，第 14106 页。

④ （宋）麻赫默德·喀什噶里著，校仲彝等译：《突厥语大词典》卷 3，北京：民族出版社 2002 年版，第 147 页。

玉石，不仅能雕琢成器物，还是延年益寿之药品，古籍中有服食某种玉石“以御不祥”之记载。如《山海经》载：“瑾瑜之玉为良，坚粟精密，濁泽而有光。五色发作，以和柔刚。天地鬼神，是食是饗；君子服之，以御不祥。”[①] 并规定凡服玉皆不得用已成器物及家中玉璞。《千金要方·妇人方》载有白玉汤方：“治妇人阴阳过度，玉门疼痛，小便不通。白玉两半、白术两五、泽泻和茯蓉各两二、当归两五。右五味口父咀，先以水一斗，煎玉五十沸，去玉内药，煎取二升，分再服，相去一炊顷。”[②] 在诸多玉石中，医家公认“独以于阗玉为贵焉”。[③] 于阗玉的维吾尔药名是“卡西特西·艾吉如力业谢比”，其药性是“能除胃中热、喘息烦满、止渴，屑如麻豆服之，久服轻身长年，润心肺、助声喉、滋毛发、滋养五脏”。[④] 此外，古维吾尔人崇拜玉石，还认为其为“避雷、避电”之吉祥物。《突厥语大词典》有一句格言：“kimiŋ bilə Ⱪax bolsa yaxïn yakmas 谁身边有玉石，闪电触不了他。玉石是白色透明的，人们用它做戒指戴，戴这种戒指的人不会触电，因为它的属性如此。把这种石头包在大布里投进火里时，大布、石头都不会烧着，这是经过试验的。干渴的人将它放在嘴里，便能止渴。”[⑤] 《圣济总录》载真玉磨方：“真玉，取平处一面，

---

① （晋）郭璞注：《山海经》，清光绪三年版，第 17 页（陕西师范大学古籍阅览室）。

② （唐）孙思邈：《千金要方》卷 3《妇人方中》，北京：人民卫生出版社 1955 年版，第 54 页。

③ 李时珍：《本草纲目》卷 8《金石部·玉》，北京：人民卫生出版社 2005 年版，第 498 页。

④ 同上。

⑤ （宋）麻赫默德·喀什噶里著，校仲彝等译：《突厥语大词典》卷 3，北京：民族出版社 2002 年版，第 18—19 页。

磨瘢痕，久则无痕。”① 《本草纲目》将玉分为三品：“上品药势力和厚，不为速效，岁月常服，必获大益；中品药祛患为速，延龄为缓；下品药专主攻击，毒烈之气，味辛平，主身痒、火创、痈伤、疥播死肌。”② 可见，“玉”为良药无疑。

喀喇汗王朝常向宋朝进贡玉石，此在《宋会要辑稿·蕃夷四》③ 中记载很多，兹不赘述。此处仅举《宋史·于阗传》所载于阗献玉石三例：

“建隆二年（961 年）十二月，圣天（于阗大汗李圣天）遣使贡圭一，以玉为柙，玉枕一。”④

“开宝二年（969 年），遣使直末山来贡，且言本国有玉一块，凡二百三十七斤，愿以上进。乞遣使取之。”⑤

“天圣三年（1025 年）十二月，遣使罗面于多、副使金三、监使安多、都监赵多来朝，贡玉鞍辔，白玉带。”⑥

关于玉石之路的走向，学界一直存在争议。在西域段无论南北两路，多聚于玉门关之重要驿站，玉石客商在此休息、整顿和接受检查，然后入关进入中原各地则多不质疑。11 世纪的一个时期，因西夏取河西走廊等地区后，玉石之路时通时阻，改由青唐道输送玉石亦成为一条途径。

---

① （宋）赵佶编：《圣济总录》卷 110《面体门》，北京：人民卫生出版社 1982 年版，第 1771 页。

② 李时珍：《本草纲目》卷 8《金石部·玉》，北京：人民卫生出版社 2005 年版，第 498 页。

③ （清）徐松：《宋会要辑稿·蕃夷四之一至四之六》，北京：中华书局 1957 年版，第 7714—7716 页。

④ （元）脱脱等：《宋史》卷 490《外国六·于阗传》，北京：中华书局 1977 年版，第 14106 页。

⑤ 同上书，第 14107 页。

⑥ 同上书，第 14108 页。

（二）香药之路

《宋史·于阗传》载于阗向宋王朝贡香药："天圣三年十二月（1025年），遣使罗面于多、副使金三、监使安多、都监赵多来朝，贡乳香。"① 熙宁以来，于阗贡"乳香、木香、安息鸡舌香"②。"六年，龟兹进奉使李延庆等三十六人对于长春殿，献香药等。"③ 《宋会要辑稿·蕃夷四》载：北宋熙宁十年（1077年），于阗国进奉使罗阿斯难撒温等一次就运来乳香达三万一千余斤。④

宋人认为香药是驱邪避凶、祛除时疫之良药，故医方多尚香药，如《局方》"治一切气"方中常以香药为主。有苏和香丸、安息香丸、大沉香丸、神仙沉麝香丸、集香丸、五香散等，甚至在《局方》书后设《诸香》一卷，专载各香方制用方法。北宋名画《清明上河图》⑤ 也生动描绘了当时香药的时行。画中展现香药店铺众多：在前方十字街头绘有"刘家沉檀楝香丸口口口铺"，有门前立招高大的"刘家上色沉檀楝香铺"，在州桥东有"李家香铺"，循廊西香药铺更为集中，有多家香药铺。《宋史·食货志》载："宋之经费，茶、盐、矾之外，唯香之为利博，故以官为市焉。"⑥

此处以乳香为例。乳香，又名陆熏香，是由松树脂结成的块

---

① （元）脱脱等：《宋史》卷490《外国六·于阗传》，北京：中华书局1977年版，第14108页。

② 同上。

③ 同上书，第14116页。

④ 参见（清）徐松：《宋会要辑稿·蕃夷四之一六》，北京：中华书局1957年版，第7721页。

⑤ （宋）张择端：《清明上河图》，北京：人民美术出版社1979年版。

⑥ （元）脱脱等：《宋史》卷185《食货志》，北京：中华书局1977年版，第4537页。

状白胶，可做药用，乳香药性是“疗诸疮，令内消”，同时也是“平喘止咳、收敛生肌、补胃消食”之药材。宋时《神仙通记》有载：神仙吕洞宾用乳香为孝子沈志真母亲疗治背疮之事，书中“救孝子母第五十九”条写道：“瓜蒌五枚，取上好乳香五块如枣，二味研细。以白砂蜜一斤，同煎如膏，每服三钱，温酒化下，大治发背诸恶疮肿漏。其母服之立愈。通守绘洞宾像，朝夕礼敬之。”[①] 这段文字后被元朝统治者题在山西芮城永乐镇，为吕洞宾敕建的供奉寺庙永乐宫的墙壁上，并配有“救孝子母”壁画。画师在题记时竟然记下运用“乳香”治疗发背的药方，显然是有心推广此方。可见，从宫廷到民间对香药之喜爱以及需用量之大。至于乳香产地，多产于喀喇汗王朝的于阗一带。《宋史·于阗传》载于阗：“地产乳香，来辄群负，私与商贾牟利；不售，则归诸外府得善价，故其来益多。”[②] 也有说乳香为橄榄科植物卡氏乳香树的树脂，主要产于阿拉伯半岛南部等地，喀喇汗王朝向宋王朝进贡乳香是转手贸易。但无论怎说，乳香多是通过喀喇汗王朝进入中原地区的，由此也可说喀喇汗王朝通往宋朝中原之路也是一条“香药之路”。

（三）其他药材之路

西汉时期，张骞两次通西域，他遣副使通大宛、康居、大月氏、大夏、安息、身毒、于阗等国。张骞返回时，“带回许多西域药材，其中包括胡桃、胡蒜、胡豆、石榴、红花、葡萄等”,[③] 这可能是开启药材东传路之先河。喀喇汗王朝时期，当地诸民族

① 参见朱希元《永乐宫壁画题记录文》，《文物》1963年第8期。

② （元）脱脱等：《宋史》卷490《外国六·于阗传》，北京：中华书局1977年版，第14108页。

③ 中国医学百科全书编委会：《中国医学百科全书——维吾尔医学》，上海：上海科学技术出版社2005年版，第2页。

与中原汉民族之间保持良好关系始终未变，医药交流规模较前增大，这在《册府元龟》中有细载。《册府元龟·朝贡五》载："天福三年（938年）三月，回鹘可汗王仁美进野马、独峰橐驼、玉辔、大鹏砂、硇砂、腽肭脐、金刚钻、羚羊肉、白貂、鼠皮、安西丝、白氎布、牛尾、野驼峰。九月，于阗国王李圣天遣使马继荣进玉团、白氎布、牛尾、红盐、硇砂、大硼砂、玉装鞦辔。"① 又载："乾祐元年（948年）五月，回鹘可汗遣使人贡献马一百二十匹，玉鞍辔、玉团七十三、白氎布百二十七、貂鼠皮二百二十六、牛尾百四十八，又羚羊角、硇砂诸药于阗国遣使朝贡。"②

喀喇汗王朝重视与宋朝的贸易往来，使节所贡除马匹、骆驼、玉器外，药材每贡必备，且量也大。《宋史·于阗传》载喀喇汗王朝输入到内地药材有：珠玉、珊瑚、翡翠、象牙、乳香、木香、琥珀、硇砂、龙盐、马、腽肭脐、金星石、水银、安息鸡舌香。③ 另据《册府元龟》、《资治通鉴》、《续资治通鉴》、《宋会要辑稿》等史料载，还输入郁金、胡桐泪、番红花、阿魏子、鸡舌香、胡黄连、玉石、红盐、丹盐、大鹏砂、黄矾、牛黄、羚羊角、独峰橐驼、野驼峰、大尾羊等。总计有动物药、矿物药和植物药达二十余种之多。兹据《宋会要辑稿》及《宋史》有关记载，仅以龟兹、于阗为例，依年代之序将11世纪喀喇汗王朝输入到中原的药材，部分简列如下：

---

① （北宋）王钦若等：《册府元龟》卷972《外臣部·朝贡五》，北京：中华书局1960年版，第11424页。

② 同上书，第11424—11425页。

③ （元）脱脱等：《宋史》卷490《外国六·于阗传》，北京：中华书局1977年版，第14108页。

大中祥符三年（1010 年）闰二月，（龟兹）国王（可汗）遣使李延胜、副使安福等贡乳香 249 斤、硇砂 371 斤，独峰橐驼 1 匹、大尾白羊 15 只。李安福贡琥珀 40 斤、输石 12 斤；监使翟进贡乳香 69 斤、输石 2 斤、胡黄连 14 斤；判官曹信贡乳香 76 斤；都监杨嘉贡乳香 39 斤；僧智圆贡琥珀 45 斤，输石 46 斤。（《宋会要辑稿·蕃夷四》）①

大中祥符九年（1016 年）十一月，香药。（《宋会要辑稿·蕃夷四》）②

天圣三年（1025 年）十二月，独峰橐驼、乳香、硇砂。（《宋史·于阗传》）③

嘉祐八年（1063 年）八月，于阗献独峰橐驼。（《宋史·于阗传》）④

熙宁五年（1072 年）十月，于阗遣使贡乳香三万一千余斤。（《宋会要辑稿·蕃夷四》）⑤

熙宁以来（1068—1077 年），贡乳香、木香、琥珀、硇砂、龙盐、腽肭脐、金星石、水银、安息鸡舌香。（《宋史·于阗传》）⑥

熙宁十三年（1080 年），乳香杂物等十万一千余斤。（《宋

① （清）徐松：《宋会要辑稿·蕃夷四之一三》，北京：中华书局 1957 年版，第 7720 页。

② （清）徐松：《宋会要辑稿·蕃夷四之一五》，北京：中华书局 1957 年版，第 7721 页。

③ （元）脱脱等：《宋史》卷 490《外国六·于阗传》，北京：中华书局 1977 年版，第 14108 页。

④ 同上。

⑤ （清）徐松：《宋会要辑稿·蕃夷四之一六》，北京：中华书局 1957 年版，第 7721 页。

⑥ （元）脱脱等：《宋史》卷 490《外国六·于阗传》，北京：中华书局 1977 年版，第 14108 页。

会要辑稿·蕃夷四》)[1]

(四)药材进入中原的途径

喀喇汗王朝药材进入中原途径，主要是“朝贡”方式。两汉时，西域各地首领就向中央王朝贡方物，自设置西域都护府之后，朝贡成为经常性制度，并逐渐演变成一种官方贸易。魏晋南北朝时期，据《晋书》、《北史》记载，西域地产药物，如大贝赤盐、白盐、绿盐、安息香、骇鸡犀、琥珀、朱砂、乳香、郁金、苏合香、青木香、香附、筚拔、诃黎勒、千年枣、没食子、胡粉等药物，多是通过“朝贡”方式输入中原。隋唐以后，除受唐册封的各属国定期朝贡外，唐朝设在西域的机构也有向王朝进贡之任务。《新唐书·地理志》载：西州贡“丝、氎布、毡、刺蜜、蒲萄五物、酒浆、煎皱干（果脯和干果）”；伊州贡“香枣、阴牙角、胡桐律”；庭州贡“阴牙角、速霍角、阿魏、截根”；安西大都府贡“硇砂、绯毡、偏桃人（巴旦杏）”。[2]贡品17种，药物占有11种，达65%，伊州和庭州所贡物品均为药物。另外，民间贸易亦盛于其中。《宋史·于阗传》载：“熙宁以来（1068—1077年），远不踰一二岁，近则岁再至。所贡珠玉、珊瑚、翡翠、象牙、乳香、木香、琥珀、花蕊布、硇砂、龙盐、西锦、玉鞦辔马、腽肭脐、金星石、水银、安息鸡舌香，有所持无表章。”[3]即未经喀喇汗王朝批准而入界贸易。可见除官方“朝贡”途径外，民间贸易往来也很频繁。

---

① （清）徐松：《宋会要辑稿·蕃夷四之一六》，北京：中华书局1957年版，第7721页。

② （宋）欧阳修、宋祁：《新唐书》卷40《地理志》，北京：中华书局1975年版，第1047—1048页。

③ （元）脱脱等：《宋史》卷490《外国六·于阗传》，北京：中华书局1977年版，第14108页。

（五）药材交流对双方社会发展之意义

1. 药材东传丰富了中原药材种类与应用

"中原最早的药物学专著《神农本草经》收载葡萄、胡麻、硫磺、鹿、羚羊角等西域药材，以后史书陆续记载了康居国的浮苡草，悦般国的止血药和硫磺，龟兹国的雌黄、胡粉和沙盐绿"[①] 等药材。宋朝由校正医书局统一规划编修了《开宝本草》（973 年）、《嘉祐补注神农本草》（1057—1061 年）、《本草图经》（1058—1062 年）、《证类本草》（1098—1108 年），增补收录了二百余种药物，其中包括许多西域药物，如硇砂、羚羊角、胡葱、益智子、白豆蔻、郁金香、艾纳香、乳腐等。

《北史·西域传》载龟兹："其国西北大山中有如膏者，流出成川，行数里入地，状如䴵餬，甚臭。服之，发齿已落者能令更生，病人服之皆愈。自后每使朝贡。"[②] 这种从山谷流出像油脂，又像酥酪上凝聚的油（醍醐），含硫磺气味很大，能够流动并渗入地下的流动物质是石油。中药称石油为石脑油，首见于宋朝的《嘉祐本草》中，继之出现于《圣济总录》中，书载："治小儿急惊，涎潮昏塞，发搐不定。水银、巴豆、腻粉、半夏、龙脑，入石脑油慢研如膏。煎金银薄荷汤下，须臾利下稠涎，惊搐立定。"[③] 石脑油后被收入《本草纲目》中，载："石脑油辛、苦、有毒，主治小儿惊风，化涎，可和诸药

---

① 中国医学百科全书编委会：《中国医学百科全书——维吾尔医学》，上海：上海科学技术出版社 2005 年版，第 2 页。

② （唐）李延寿：《北史》卷 97《西域传》，北京：中华书局 1974 年版，第 3218 页。

③ （宋）赵佶：《圣济总录》卷 169《小儿疮胗》，北京：人民卫生出版社 1982 年版，第 2751 页。

作丸散，涂疮癣虫癞，治针、箭入肉，药中用之。”[①] 西域丰富的矿物药、植物药、动物药等药材资源，极大地丰富了中原地区药材的种类和应用。

2. 中原经济促进了喀喇汗王朝的发展

喀喇汗王朝大量药物、香料、玉石向中原输出，当然为中原地区所需，而宋朝廷交换品，据《宋史》和《宋会要辑稿》记载，主要是金银首饰、丝绸、布匹、茶叶、瓷器及钱币等，宋政府对使者大施赏赐，礼宠优渥。兹录几则钱币“赏赐”事例如下：

《宋会要辑稿·蕃夷四》载：“熙宁五年（1072年）十月三日，客省言：于阗国进奉使罗阿斯难撒温等有乳香三万一千余斤，为钱四万四千余贯，乞减价三千贯，卖于官库，从之。”[②] 又载：“元祐二年（1087年），正月十二日，宋哲宗下诏。诏：于阗国黑汗王贡方物，回赐外，余不以有无进奉悉加赐钱三十万。二月十四日诏：回赐外，更加。元丰八年例赐金带、锦袍、袭衣、器币。五月二十一日，遣使入贡。八月十六日，诏：修立，回赐。”[③]

《宋史·于阗传》载于阗：“（元丰）八年（1085年）九月，遣使入贡，使者为神宗饭僧追福。赐钱百万，还其所贡狮子。”[④]《宋史》有不少于阗“进奉使”、“进奉人”之记载，这实际上

---

① （明）李时珍：《本草纲目》卷9《石部·石脑油》，北京：人民卫生出版社2005年版，第570页。

② （清）徐松：《宋会要辑稿·蕃夷四之一六》，北京：中华书局1957年版，第7721页。

③ （清）徐松：《宋会要辑稿·蕃夷四之一七》，北京：中华书局1957年版，第7722页。

④ （元）脱脱等：《宋史》卷490《外国六·于阗传》，北京：中华书局1977年版，第14109页。

是庞大的商队，这些商队“远不逾一二岁，近则岁再至”，[①] 而这些“进奉使”中多数“有所持无表章”，也有几个“进奉使”同时到达的情况。《宋会要辑稿·蕃夷四》有载：“元祐六年（1091 年）七月二十八日，熙河兰岷经略安抚司言：于阗国进奉人三蕃见在界首，内打斯蛮冷移四唱厮巴一蕃，已准朝旨特许解发外，今来两蕃进奉人，缘已有间岁许解发，指挥欲只令熙、秦州买卖讫，约回本蕃。”[②]

喀喇汗王朝去中原地区的商队次数多，人数多，输入药材数量亦大，所得款额自是大额。在喀喇汗王朝遗址发现许多宋钱。20 世纪初，英国学者斯坦因曾在和田、莎车、巴楚发现不少宋钱。1958 年，黄文弼先生在《塔里木盆地考古记》中记载：“在叶城拉一普及锡亚提亚发现宋钱十余枚，”[③] 系“自天禧元年（1017 年）所铸之‘天禧’通宝”。[④] 1980 年 3 月，新疆科学院考古研究所在阿图什发掘出土了 9 枚北宋钱币，有“景德元宝”、“天圣元宝”、“皇宋通宝”、“熙宁元宝”、“元丰元宝”、“政和通宝”。[⑤] 1982 年，新疆维吾尔自治区博物馆专业人员在莎车县奴如孜墩遗址发现宋代钱币。[⑥] 1983 年 9 月，新疆考古队在和田地区的策勒也见宋代“元丰通宝”。2003 年 9 月，喀什市

---

① （元）脱脱等：《宋史》卷 490《外国六·于阗传》，北京：中华书局 1977 年版，第 14108 页。

② （清）徐松：《宋会要辑稿·蕃夷四之一八》，北京：中华书局 1957 年版，第 7722 页。

③ 黄文弼：《塔里木盆地考古记》，北京：科学出版社 1958 年版，第 94 页。

④ 同上。

⑤ 参见蒋其祥《新疆阿图什县喀喇汗王朝钱币窖藏清理简报》，《文物》1985 年第 12 期，第 26—32 页。

⑥ 参见新疆维吾尔自治区文物普查办等《喀什地区文物普查资料汇编》，《新疆文物》1993 年第 3 期，第 1—112 页。

荒地乡砖厂出土宋代钱币 77 公斤。[①] 这些宋钱，型制较大，造铸精良，是喀喇汗王朝与中原地区贸易往来频繁的实物史证，它们所起的作用无疑是促进喀喇汗王朝社会的发展和民众生活水平的提高。

总之，喀喇汗王朝同中原地区“多次、大规模的药物贸易，药材数量之大，品种之多，均超过前代”[②]。其交流频繁原因，一是关系亲密。《宋史·回鹘传》载：“先是，唐朝继以公主下嫁，故回鹘世称中朝为舅，中朝每赐答诏亦曰外甥。五代之后皆因之。”[③] 二是与当时社会稳定有关。宋时，社会经历了五代十国战乱之后暂趋稳定，经济逐渐恢复。《宋史·于阗传》载：“昔时道路尝有剽掠，今自瓜、沙抵于阗，道路清谧，行旅如流。”[④] 三是宋朝廷需要喀喇汗王朝药材，有经济原因，同时也有政治考量。这些原因促使喀喇汗王朝与中原健康物质交流的规模大增。

第三节 《福乐智慧》与印度健康思想的渊源

印度，古称天竺国。喀喇汗王朝占据与印度沟通的地理优势，即“其国东行经六月至大食国，又二月至西州，又三月至夏州”之地理优势，[⑤] 具有“水过湿地皮”的天然受惠条件，佛

---

① 参见李华明《从出土钱币看喀喇汗王朝的历史概况》，《新疆钱币》2006 年，第 26—30 页。

② 王孝先：《丝绸之路医药学交流研究》，乌鲁木齐：新疆人民出版社 1994 年版，第 285 页。

③ （元）脱脱等：《宋史》卷 490《外国六·回鹘传》，北京：中华书局 1977 年版，第 14114 页。

④ 同上书，第 14107 页。

⑤ 同上书，第 14105 页。

教文化对其健康思想和健康方法产生过积极影响，正如英国的科技史专家李约瑟先生所说："中国医药中有些东西应该归功于佛教徒的引进。"①

一 印度佛教对《福乐智慧》生命观的影响

《新五代史·四夷》载于阗："俗喜鬼神而好佛。"② 关于佛教传入西域时间，任继愈先生在《佛教史》中有说明："佛教由罽宾（加湿弥罗）向东越过葱岭，约前1世纪，进入新疆于阗（和田），于阗成为西域佛教和佛教传入内地的一个重镇。"③ 以于阗为中心，佛教向周边辐射。1979年9月，在和田县（古于阗）买力克阿瓦提遗址北端挖掘出许多佛像残块、泥塑壁饰、壁画残片和木炭。遗物表明这里曾是一座佛寺，佛寺被毁后佛像塌成碎片，其中出土有小立佛像、残坐佛像、小佛头和残佛手指等。1984年，考古工作者在疏附县的乌帕尔西倚海兹来提毛拉姆山发现，山前存有佛教寺院残址，出土过梵文佛经等遗物（资料现存于疏附县乌帕尔乡）。2002年，在策勒县达玛沟乡托普鲁克墩发掘出土了一座保存较好的古代佛寺。佛寺遗址为四墙一门，四内壁均绘有大乘佛教内容壁画，寺顶部绘有千佛壁画。这座佛寺始建于7世纪，废弃于10世纪。④ 遗存至今的喀什三仙洞为古疏勒国佛教遗址，洞内壁画中以莲花为中心的八身佛像，象征着十万佛众，系大乘内容。此外，还见疏附县明尧勒佛

① ［英］李约瑟：《中国科学技术史》，北京：科学出版社1975年版。

② （宋）欧阳修：《新五代史》卷74《四夷附录第三》，北京：中华书局1974年版，第918页。

③ 任继愈：《佛教史》，北京：中国社会科学出版社1991年版，第50页。

④ 参见国家文物局主编《2002年中国重要考古发现》，文物出版社2003年版，第109—114页。

塔；巴楚县克克勒玛佛教遗址、图木秀克佛教遗址、托库孜萨来佛教遗址；伽师县喀勒乎其佛塔；叶城县布朗村南佛教遗址、旗盘乡千佛洞遗址。还有开凿于公元3—9世纪，反映佛教情况的龟兹石窟，现存有五百多个洞窟，窟中壁画有释迦牟尼像、菩萨像、释迦涅槃像和佛徒像。这些都是西域与印度文化交流之象征，也见证了喀喇汗王朝曾经盛行佛学。

《大唐西域记》载龟兹："气序和，风俗质，文字取则印度，粗有改变。"[①] 又载疏勒国："其文字，取则印度，虽有删讹，颇存体势。语言辞调，异于诸国。淳信佛法，勤营福利。伽蓝数百所，僧徒万余人，习学小乘教说一切有部。不究其理，多讽其文，故诵通三藏及《毗婆沙》者多矣。"[②] 《宋史·天竺传》载："乾德四年（966年）僧行勤等一百五十七人诣阙上言，愿至西域求佛书，许之。以其所历甘、沙、伊、肃等州，焉耆、龟兹、于阗、割禄（唐代之葛逻禄）等国，又历布路沙、加湿弥罗等国，并诏谕其国令人引导之。开宝后，天竺僧持梵夹来献者不绝。"[③] 又载："天圣二年（1024年）九月，西印度僧爱贤、智信护等来献梵经，各赐紫方袍、束帛。五年二月，僧法吉祥等五人以梵书来献，赐紫方袍。景祐三年（1036年）正月，僧善称等九人贡梵经、佛骨及铜牙菩萨像，赐以束帛。"[④] 这些记载反映了印度佛教经西域传入的渊源关系。

有一些回鹘文佛教著作直接译自梵文，如《八大圣地制多

---

① （唐）玄奘、辩机著，季羡林等校注：《大唐西域记校注》，北京：中华书局1985年版，第54页。

② 同上书，第995页。

③ （元）脱脱等：《宋史》卷490《外国六·天竺传》，北京：中华书局1977年版，第14104页。

④ 同上书，第14106页。

赞》、《佛说决定毗尼经》、《佛说无量寿经》等。印度佛学经典《金光明经》为梵文写成，由唐义净译为汉文，五代时期又经回鹘翻译家僧古萨里从汉文译为回鹘文。迄今发现《金光明经》“有六种写本和一种刻本。其一由德国勒柯克（A. von Le Coq）于1908年发现于吐鲁番，约残存10页，存藏柏林。另一种木刻本由俄国的马洛夫（S. E. Malov）于1910年发现于甘肃酒泉文殊沟，共398页，现存于圣彼得堡俄罗斯科学院东方学研究所。……此外，在吐鲁番博物馆也收藏有回鹘文《金光明经》写卷，系买卖提·哈吉（Memet Haji）于柏孜克里克石窟所发现。”①《金光明经》多种版本被发现于西域，足见佛教文化影响之深。

郎樱先生在《试论〈福乐智慧〉的多层文化结构》中述：“佛教思想对《福乐智慧》的浸润相当深刻。这主要反映在这部诗作对生老病死的态度、对人生态度以及因果报应观等诸多方面。”②《福乐智慧》不吝笔墨，阐述世人因无法摆脱生老病死之痛苦而厌世的诗句很多。如“世上有什么事比死亡痛苦？一想到死亡，万事无趣”（1139行）、“死亡是海洋，其深无比，你仔细观察，它深不见底”（1140行）、“死神窥伺我们，在等待时机，面对死亡谁也无能为力”（6291行）。尤在第四十二章“觉醒对贤明论今世的缺陷”中，厌世思想有明显表现。如下：

> 今生是去者，脚步匆匆，3556
> 快清醒吧，来世即将到临。

① 杨富学著：《回鹘之佛教》，新疆人民出版社1998年版，第83页。

② 新疆社会科学院民族文学研究所编：《〈福乐智慧〉研究论文选》（二），乌鲁木齐：新疆人民出版社1993年版，第132页。

去者匆匆，一天天离你更远，3557
来者匆匆，迅即到你跟前。

有知识的人不爱逝去的东西，3558
有智慧的人为来者做好准备。

修道士觉醒之所以弃绝现世，是因为现世痛苦。他说：

只为了两天的欢乐享受，3618
你为何昏昏然把生活追求？

你一味地醉心于聚敛财物，3619
死神却等待着将你捕获。

生命流逝，一天天离你更远，3620
凶恶的死神将你的根基砍断。

觉醒对贤明大谈今世缺陷，现世为苦海的观点，他所宣扬的现世苦、弃绝现世、诅咒现世的人生态度，是佛教“无常观”的思想痕迹，这显然不是伊斯兰教范畴。伊斯兰教重视现世，它提倡现世享乐。可以说，《福乐智慧》伦理观是伊斯兰教式的，但其生命观则显现佛教文化的影响，其中佛教式因果报应观点亦十分明显。如第二十三章“月圆向日出王写下遗书”，它说：

国君啊，世界好比一块大田，1393
你种什么种子，收什么食粮。

种瓜得瓜，种豆得豆，1394
谁种了善因，就把善果品尝。

莫要夺人财富，伤人性命，1395
它会使你临终时血泪盈眶。

这种佛教式因果报应观处处可见，如“人生仿佛是一场大梦，你做了什么，都有报应”（3571 行）、“今日大兴善举，来世你将会得到好报应”（5090 行）、“用心良好，便有善果相报，即使所愿未遂，也能得福”（5733 行）。甚至在有些物件上也显出佛教之痕迹，如觉醒去世，留下遗物只是杖和钵，而这两样物品均为佛教用物之标志。佛教带有一定的厌世思想，故它对于《福乐智慧》生命观有一定消极影响：一是主要人物流露出厌世思想，这表现在觉醒和贤明身上，尤以前者为甚；二是来世思想阻碍了人对于生命的积极把握，甚至连作者优素甫也有退缩行为的表现。

二 印度健康理论对《福乐智慧》的影响

随着“丝绸之路”的发展，东汉至宋初是印度佛教传入的鼎盛时期，印度健康理论与佛教文化一并传入。在印度被称为第一书的《梨俱吠陀》，含有“世界由物质所生”的思想。在《五十奥义书》中提出“五大之说”，即“地、火、水、风、空”。[①] 印度人信奉由空而有风，由风而有火，由火而有水，由水而有地，由地而有植物，由植物而有粮食，由粮食而有人的“性灵人生说”。这种学说后被精练为“地、水、火、风”

---

① 徐梵澄：《五十奥义书》，北京：中国社会出版社 1984 年版，第 98 页。

的“四大物质”之说。印度佛教认为：“四大，地、水、火、风也。……地大性坚支持万物，水大性湿发摄万物，火大性暖调熟万物，风大性动生长万物，此四者能造就一切色法，故谓之四大。”① 这种宇宙是由“火、气、水、土”四大物质构成的原始唯物主义观点，后逐渐演变为印度古代健康学“四大物质”理论。

《福乐智慧》中火、气、水、土之“四大物质”理论与印度佛教“四大物质”理论相近。《福乐智慧》“四大”的气当于印度佛教“四大”的风，而土则与地同义，水、火二者一致。本书将《福乐智慧》“四大”与《金光明经》“四大”进行比较：前者将“四大”喻为“四敌”，它们“互相敌对，互为制约”。后者将“四大”喻为“四蛇”，它们“同居一箧”。《福乐智慧》说：“下方是褐色土地，碧水清波，上方是透明气体和一团烈火”(3725 行)；《金光明经》说：“于此四种毒蛇中，地水二蛇多沉下，风水二蛇性轻举，由此乖违众病生”。“下方”对应“沉下”，“上方”对应“轻举”。上述比较显示二者对于“四大”特性的叙述十分相似。

“四大理论”是随佛教传入并被《福乐智慧》接受的宗教健康理论，然而《福乐智慧》较《金光明经》对“四大”的认识有所发展，认为“四大”在人体可表现为冷性、热性、干性、湿性四种“体素”现象，如果体素失衡便产生疾病。这种由“四大”衍生“体素”的认识，是在印度佛教“四大理论”基础上，经过抽象思维而发展的健康理论。

西域独特的地理优势地位，自然而然地成为东西方健康文化交汇之处，而印度健康方法传入最多。如《千金要方》卷 27 中

① 丁福保：《佛学大辞典》，北京：文物出版社 1984 年版，第 376 页。

的“天竺国按摩法”、卷12中的“耆婆万病丸”；《千金翼方》卷12中的“菖蒲方”和“耆婆汤”；《外台秘要方》卷19中的“硇砂牛膝三物散”、卷21中的“天竺经论眼序一首”，等等。这些都是借道西域而传入的。

表10 《福乐智慧》和《金光明经》“四大”健康观比较

《福乐智慧》（142—144行）	《金光明经》
三者属春天，三者属夏天	三月是春时，三月名为夏①
三者属秋天，三者为冬天所有	三月名秋分，三月谓冬时
三者为火，三者为水，三者为气	此据一年中，三三而别说
三者为土，由此构成了宇宙	地水火风共成身，随彼因缘招异果②
它们之间，互相敌对，互为制约	同在一处相违害，如四毒蛇居一箧
上天以敌制敌，从而结了怨仇	此四大蛇性各异，虽居一处有升沉

英国人鲍威尔（H. Bower），于1890年在库车得到了用梵文书写的7个残卷，学界称之为《鲍威尔写本》（*The Bower Manuscript*）。据研究，《鲍威尔写本》是写于6世纪初或者中期，这一新观点已逐渐被医学史所接受。③《鲍威尔写本》前三部是医药文书。第一部是论大蒜的医疗用途，认为大蒜可治疗消化器官疾病、咳嗽和眼病，长期服用还可长寿；另一部记载了油剂、酊剂、丸剂、擦剂等配方；还有一部不全，记载了散方。据研究，

① （唐）义净译：《金光明最胜王经》卷9，《大正藏》卷16《经集部三》，No. 665，页448a3—5。

② （唐）义净译：《金光明最胜王经》卷5，《大正藏》卷16《经集部三》，No. 665，页424b14—16。

③ 参见陈明《异殊药方——出土文书与西域医学》，北京：北京大学出版社2005年版，第2页。

古代印度治疗法的基础是饮食法，并常使用植物治疗，有五种类型植物制剂：吐剂、泻剂、冲洗剂、油灌肠、喷剂等。①

7世纪中期，印度著名医学家拉维笈多（Ravigupta）编写了梵文医典《医理精华》（*Siddhasāra*），这是一部主要讲述临床知识的医著，并记录了大量医方。在13世纪之前便传入于阗和敦煌等地，并被译成了于阗语和回鹘语文本。其中于阗文本出自敦煌藏经洞，编号为Ch. ii002，是现存最长的于阗文写卷。② 回鹘文《医理精华》残片11件，是20世纪初在吐鲁番交河故城出土。③

在《隋书》卷34《经籍三》④ 中，记载同佛经同时传入的健康书籍11种：

1. 《龙树菩萨药方》4卷
2. 《西域诸仙所说药方》23卷
3. 《西域波罗仙人方》3卷
4. 《婆罗门药方》5卷
5. 《龙树菩萨养性方》1卷
6. 《婆罗门诸仙药方》20卷
7. 《西域名医所集药方》4卷
8. 《耆婆所述仙人命论方》2卷
9. 《龙树菩萨和香法》2卷

---

① 参见卡斯蒂格略尼著，北京医科大学医史教研室译《世界医学史》，北京：商务印书馆1986年版，第87—94页。

② 参见陈明《印度梵文医典〈医理精华〉及其敦煌于阗文写本》，《敦煌研究》2000年第3期，第115—127页。

③ 参见杨富学《印度宗教文化与回鹘民间文学》，北京：民族出版社2007年版，第33页。

④ （唐）魏徵等：《隋书》卷34《经籍三》，北京：中华书局1973年版，第1047—1048页。

10.《乾陀利治鬼方》10 卷

11.《新录乾陀利治鬼方》4 卷

在陈明先生的《异殊药方》中，列举了许多西域出土梵文健康学文书的情况，其中有敦煌出土的《耆婆书》、吐鲁番出土的《毗庐本集》和库车出土的《百医方》。从上述资料看，印度健康学在西域呈现过一时之盛，这无疑使喀喇汗王朝受到印度健康理论与方法的极大影响。

三 印度健康方法对《福乐智慧》的影响

7 世纪下半叶，义净在印度见“齿木刷牙”、“嚼杨枝而为净”之习俗。《大藏经》卷 8 载：“于晨朝时，先嚼齿木。……每旦洗手面讫。口嚼杨枝揩齿净已。”[①] 卷 23 载：“具寿且嚼齿木。”[②] 卷 18 载：“口嚼杨枝，揩齿净。”[③] 卷 28 载：“尔时世尊，食事既讫，即出房外嚼齿木洗足已。”[④] 卷 33 载：“饭食既讫收钵澡手嚼齿木已。”[⑤]《大藏经》还有用“齿木治病者”之记录。卷 20 载：“齿木者有二种。一擗。二团。若比丘口中有热气生疮。医言，应嚼齿木。”[⑥] “若患齿痛，加持齿木 21 遍，

---

① 《大正新修大藏经》，《陀罗尼集经》卷 8，中华书局 1997 年版，第 439、857 页。

② 《大正新修大藏经》，《根本说一切有部毗奈耶》卷 6，中华书局 1997 年版，第 652 页。

③ 《大正新修大藏经》，《根本说一切有部毗奈耶》卷 18，中华书局 1997 年版，第 857 页。

④ 《大正新修大藏经》，《根本说一切有部毗奈耶》卷 28，中华书局 1997 年版，第 780 页。

⑤ 《大正新修大藏经》，《根本说一切有部毗奈耶》卷 33，中华书局 1997 年版，第 808 页。

⑥ 《大正新修大藏经》，《摩诃僧祇律》卷 16，中华书局 1997 年版，第 357 页。

令嚼即愈。”[①] 佛家认为，嚼杨枝具十德。卷 11 载：“先嚼杨枝，乃至祠祭。又此十事，一一能生十种功德。初嚼杨枝，具十德者：一销宿食；二除痰癊；三解众毒；四去齿垢；五发口香；六能明目；七泽润咽喉；八唇无皴裂；九增益声气；十食不爽味。晨朝食后，皆嚼杨枝。诸苦辛物，以为齿木。细心用之，具如是德。”[②] 义净感慨道：“牙疼西国迥无，良为嚼其齿木。”[③]《福乐智慧》重视漱口之法应受其影响。

7—9 世纪，印度僧侣为取信于西域民众，常以医术为手段进行佛教传播。当时所来僧侣中，有些是兼识医药者，也有方士通医术，当然其中也有不良者。《唐会要·识量》载印度来华方士：“贞观末年，先帝令婆罗门僧那罗尔裟婆寐，依其本国仙方，合长生神药。胡僧既有异术，征求灵草秘石，历年而成。先帝服从，竟无异效，大渐之际，名医莫知所为。仪者欲归罪于胡人，将申大戮，又恐取笑夷狄，法遂不行。龜鑑若是。”[④] 印度医者途经西域来华行医者，以眼医为多。刘禹锡（公元 772—842 年）在《赠眼医婆罗门僧》中曰：“三秋伤望眼，终日哭途穷；两目今先暗，中年似老翁；看朱渐成碧，羞日不禁风，师有金篦术，如何为发蒙。”[⑤] 白居易（公元 772—846 年）在《眼病两首》中一首曰：“案上漫铺龙树论，盒中虚撚决明丸。人间方

① 《大正新修大藏经》，《密教部》卷 20，中华书局 1997 年版，第 20 页。

② 《大正新修大藏经》，《大方广佛华严经》卷 11，中华书局 1997 年版，第 713 页。

③ 《大正新修大藏经》，《南海寄归内法传》卷 1，中华书局 1997 年版，第 208 页。

④ （北宋）王溥：《唐会要》卷 51《识量上》，北京：中华书局 1955 年版，第 887 页。

⑤ 《全唐诗》卷 357《赠眼医婆罗门僧》，北京：中华书局 1985 年版，第 4028 页。

药应无益，争得金篦试刮看。”[1] 证实唐时即有从印度传入治疗眼疾的《龙树论》与药物决明丸。

宋代，佛教渐衰，但印度健身法仍有传入，如“天竺按摩法”、“婆罗门导引法”、“瑜伽养神法”等。另有药物也在输入，在《福乐智慧》第四章与第七十一章提及“龙脑香”和“薰香”均为出自印度之药材。

第四节 《福乐智慧》与阿拉伯健康思想的渊源

在中世纪，伊斯兰地区用阿拉伯文汇集了许多医学成就，被称作“阿拉伯医学”。“‘阿拉伯医学’的出现和发展，约从6—13世纪这一段历史时期内”。[2] 《福乐智慧》从中吸收健康思想与健康方法是无疑义的。

一 阿拉伯健康思想的传入

8世纪，阿拉伯地区的巴格达市，集聚了许多学者，其学术之繁荣，甚至超过了古罗马和亚历山大利亚，巴格达市很快成为伊斯兰文化中心。阿拉伯大量翻译和编撰了以希腊学说为主的古典医籍，并在巴格达市建立了包括健康学在内的科学中心，同时大量吸引波斯西南的容迪沙波大学的学者。到9世纪，在巴格达、大马士革、科尔多瓦等地方建立了医院，并开展了组织相当完善的健康教育。

9—11世纪，阿拉伯有许多名医，如胡内恩（Abu Zayd Hu-

① 《全唐诗》卷447《眼病两首》，北京：中华书局1985年版，第5031页。

② 马堪温：《阿拉伯医学——中世纪医学的灯塔》，《中华医史杂志》1982年第2期，第104—113页。

nayn b. Ishaq 809—873 年)、阿尔·金地(Al Kindi, 813—873 年)、阿尔·拉兹(Ar-Razi, 841—926 年)、伊萨克·犹大(I-saac Judaeus, 850—941 年)、海塔姆(Ibn Al-Haytham, 965—1038 年)等。其中胡内恩精通希腊文,他翻译了希波克拉底的《箴言》,又与助手一起将盖伦的全部医书、保罗的《七卷书》、迪奥思克底斯的《药物学》以及《希波克拉底文集》,从希腊文翻译成阿拉伯文,形成了"阿拉伯医学。"①

10 世纪,喀喇汗王朝的阿布那赛尔·法拉比(公元 870—950 年),在 30 岁后前往巴格达,学习阿拉伯语和希腊语,并研究医学、哲学和逻辑学,成为著名的健康学家。他回到家乡后完成了自然科学、医学、哲学、社会科学等著作一百六十多部,广泛地传播了阿拉伯健康思想。喀喇汗王朝另一著名学者麻赫默德·喀什噶里,于 11 世纪 70 年代(公元 1072 年)到巴格达,受其文化熏陶,他用阿拉伯文字编撰了共有七千五百多条突厥语词汇的《突厥语大词典》,其中一千余条词汇与健康相关。他回到家乡之后,建立教经堂讲学,广传健康思想。

在历史上,喀喇汗王朝在文化繁盛时期,首府喀什噶尔是当时中亚重要文化中心之一。这里云集有许多阿拉伯医生,以阿拉伯药物与西域药物混用为特点。《福乐智慧》第二十章,月圆患病,医生使用的药物"谢莱赛",便是阿拉伯药物。甚至连某些习俗也同于阿拉伯,如《福乐智慧》述:"今日你骑着高头大马,明日你骑着'木马'心烦意恼。"(1428 行)木马,是指伊斯兰教徒送葬时用的抬架。《福乐智慧》述,人死后用"白布"

---

① 参见马堪温《阿拉伯医学——中世纪医学的灯塔》,《中华医史杂志》1982 年第 2 期,第 104—113 页。

裹身，“黄土”深葬，“将两块白布带入坟茔”（1238行）①，此葬礼习俗亦同于阿拉伯文化之葬礼习俗。

二 《福乐智慧》伊斯兰式的健康意识

关于伊斯兰教在喀喇汗王朝的形成情况，冯家昇先生等人在《维吾尔族史料简编》中述：“10世纪末及11世纪初，先由中亚回鹘黑汗王朝（即喀喇汗王朝）入喀什噶尔，继而入叶尔羌又入和阗。”② 魏良弢先生在《喀喇汗王朝政治史述略》中述：“据伊本·阿西尔记载（《全史》），公元960年有二十万突厥人接受了伊斯兰教。因此许多史学家认为，就是在这一年国王木萨宣布伊斯兰教为国教，从此正式开始了人类历史上第一个突厥语民族的伊斯兰王朝的历史。”③ 到11世纪，喀喇汗王朝治下的广大游牧民加快了伊斯兰教化进程，伊斯兰教已基本占据支配地位，并成为当时社会的意识形态。伊斯兰教思想体系、道德规范、生活方式、饮食禁忌等，对喀喇汗王朝民众的思想产生了深远的影响。

“伊斯兰”系阿拉伯语译音，字面意思是“和平”、“顺从”之意。伊斯兰教作为一种宗教，它顺从独一无二的主宰安拉，真主体现在一切事物上，无处不在。《福乐智慧》热情赞颂真主、先知穆罕默德和他的四位伙伴，显然是受到阿拉伯伊斯兰教之影响。它说：

---

① 伊斯兰教徒死后埋葬，用两块白布殓尸。

② 冯家昇、程溯洛、穆广文编著：《维吾尔族史料简编》上册，北京：民族出版社1981年版，第96页。

③ 魏良弢：《喀喇汗王朝政治史述略》，《新疆大学学报》1982年第2期，第16—47页。

真主特意创造、选拔、擢升了人类，148
赋予人类才能、知识、意识和智慧。

他又赋予人类以语言和心灵，149
赋予他们廉耻、美质和良好行为。

他赋予人类以知识，使之变得高大，150
他赋予人类以意识，使之探幽发微。

再如，《福乐智慧》说：“花坛里，夜莺在高诵《诗篇》，日夜歌唱不已，千啭百鸣”（78 行），《诗篇》即伊斯兰教认定的四部“天经”之一。《福乐智慧》还有如下诗句：

福乐帝王倘还有什么心愿憧憬，122
愿至大的真主永远做他的后盾。

愿他的臣民生活在幸福欢乐之中，123
愿他长寿千年，活到鲁格曼的年龄。

……

即使我具有葛伦一样的财富，6551
像溢斯人一样铸造了铁城；

最终的去处仍是一抔黄土，6552
只能将两块白布带入坟茔。

诗中祈望喀喇汗王——布格拉汗“长寿千年，活到鲁格曼的年龄”（123 行）。鲁格曼是阿拉伯传说中的一位先知，有起死回生之术，传说他活了一千岁。[①] 书中引用的“滥斯人”为古代阿拉伯居民，据传因不信正道而遭真主毁灭。[②]

伊斯兰教是一个注重清洁卫生的宗教。《古兰经》说：“真主是喜爱清洁的。”[③] 清洁被视作信仰的组成部分。因此，伊斯兰教为穆斯林保持清洁而规定了净身、剪指甲、修胡须等行为。《福乐智慧》严格遵照教规的清洁规定，它在第三十七章“论侍酒官应具备的条件”中要求道：

> 酒童要干净，没有胡须，2917
> 切莫使污物落到酒盏里面。
>
> 毛发落入杯中，酒即不能饮用，2918
> 饭里出现毛发会令人生厌。
>
> 因此，有一位诲人者曾说：2919
> 斟酒者最好是无须的少年。

《福乐智慧》中“净身”之多已如前述，“礼拜”是其他宗教也具有的形式，而“净身”则是伊斯兰教独有的形式。同时，还有割礼习俗，这也是伊斯兰教式的健康方式，它可以防止生殖器积垢致病，有益于夫妻双方健康，故深得《福乐智慧》重视。

---

① （宋）优素甫·哈斯·哈吉甫著，郝关中、张宏超、刘宾译：《福乐智慧》，北京：民族出版社 2003 年版，第 19 页。

② 同上书，第 851 页。

③ 马坚译：《古兰经》，北京：中国社会科学出版社 2003 年版，第 148 页。

它说道："若生养男儿，还有割礼席筵"（4575 行）。总之，《福乐智慧》中的阿拉伯伊斯兰式健康意识明显，甚至连写作形式也借鉴了阿拉伯文学手法。日本学者西胁隆夫说："在风格上，《福乐智慧》跟古代波斯史诗《王书》一样，是用阿拉伯——波斯的木塔卡里甫格式写成。《福乐智慧》是在古维吾尔人皈依伊斯兰教后，在阿拉伯和波斯文学的影响下产生的。"①

三 喀喇汗王朝与阿拉伯的健康物质交流

西域与阿拉伯健康物质交流历史悠久。《宋史·大食传》载大食自"唐永徽（650 年）以后，屡来朝贡"。② 公元 651—789 年间，大食正式遣使来唐者计 37 次之多，平均每 4 年即正式派员来贡一次。大食来使献贡方物中"谨备蕃锦药物附以上献"。③《宋史·大食传》又载："雍熙元年（984 年），国人花茶来献花锦、越诺、拣香、白龙脑、白砂糖、蔷薇水。"④ 1953 年，新疆文物调查组曾在伊宁发现阿拉伯铜钱。⑤ 1955 年在洛阳和西安、1956 年在河南陕县和青海西宁、1957 年在西安、1958 年在山西等地均出土有阿拉伯钱币。⑥ 1964 年，在西安窑头村发现 3 枚阿

---

① ［日］西胁隆夫：《论〈福乐智慧〉的结构和形式》，《西域研究》1994 年第 1 期，第 41—45 页。《王书》是一部史诗，波斯诗人菲尔多西写成于 10 世纪末，它记述了波斯 25 代王朝，50 位国王的历史事件，也收入了四千多年来的神话、传说和民间故事，其传播至整个中亚。《福乐智慧》在诗体风格与《王书》相似，《王书》是国王对王子的告诫，《福乐智慧》是大臣对国王的告诫。

② （元）脱脱等：《宋史》卷 490《外国六·大食传》，北京：中华书局 1977 年版，第 14118 页。

③ 同上书，第 14119 页。

④ 同上书，第 14118 页。

⑤ 参见黄文弼《新疆考古的发现——伊犁的调查》，《考古》1960 年第 2 期，第 8—14 页。

⑥ 参见新疆社会科学院考古研究所编《新疆考古三十年》，乌鲁木齐：新疆人民出版社 1983 年版，第 480 页。

拉伯硬币。[①] 1997 年，阿拉伯联合酋长国的哈伊马角发现了 1 枚公元 8 世纪的中国钱币,[②] 这些实物证实西域或中原借道西域与阿拉伯国家贸易交流的情况。

宋代，阿拉伯输至中国大量药物：树脂、玫瑰水、龙涎香、珍珠、乳香、圆木、干鱼、没药、咖啡、象牙、龟甲、犀牛角、樟脑、琥珀，等等。宋代药书《本草图经》中的胡薄荷来自阿拉伯，宋代官药局制作的金银箔丸衣也由阿拉伯传入，阿拉伯特产阿曼尼树胶和血竭十分珍贵，被用于生干生寒、凉血止血、清热退烧、敛疮生肌、滋补肠胃、燥湿止泻等配方中。[③] 喀喇汗王朝首府的喀什噶尔，为阿拉伯商人通往中国内地陆路交通之孔道。11 世纪中期到过远东的阿拉伯旅行家夏乐夫· 阿拉沙门·泰显·马尔瓦则（Sharp Al-zarnan Tahir Marvazi)，曾记载了当时阿拉伯商人从葱岭西向东到中国（北宋）做进口交易的牙客。摘录如下：

> （阿拉伯人）常在中国的进口贸易中做牙客。……他们在白衣大食（Omayy ads）时代曾来到呼罗珊（Khorasan）而定居于彼处。当他们发现白衣大食人正寻获并杀害他们时，他们安全地逃出毒手而向东方移动。他们因为害怕后面的追敌，在伊斯兰国家中找不到安身立足之处，所以逃避到中国来。[④]

---

① 参见周一良主编《中外文化交流史》，郑州：河南人民出版社 1987 年版，第 752 页。

② 参见 Al-Ithad Newspaper, issued in abu dhabi, 10. 12. 1997.

③ 参见张星烺、朱杰勤《中西交通史料汇编》第 2 册，北京：中华书局 1974 年版，第 165—168 页。

④ 《马尔瓦则论中国、突厥与印度》（Marvazi on China, The Turks and India)，英国皇家亚洲学会印行，1942 年，第 17 页。转引自冯家昇、程溯洛、穆广义编著《维吾尔族史料简编》，北京：民族出版社 1981 年版，第 66 页。

"当时东西交通主要的路线，西自葱岭东麓的喀什噶尔，东达东北契丹的上京（今内蒙古自治区哈喇和屯）以及北宋的汴京（今开封）。"① 其间经过叶尔羌（今新疆莎车）、于阗（今新疆和田）、古楼兰（今新疆米兰县），而抵沙州（今甘肃敦煌）。由敦煌向东，再分两道，北道穿过内蒙古阴山山脉、杭爱山支脉，走草原直达辽朝的上京；南道经过肃州、甘州、凉州、秦州、长安而达北宋的汴京，再由此通达河北、山东。据《维吾尔族史料简编》第四章援引马尔瓦则所记：②

从喀什噶尔到叶尔羌（沙车）4 天
从叶尔羌到和阗 10 天
从和阗到克里雅（于阗境内）5 天
从克里雅到沙州 50 天

由此可知，从喀什噶尔到沙州行程为 69 天。另据马尔瓦则记载，从沙州到辽上京为 3840 公里。③ 计算如此精确，当是阿拉伯人频繁往返于西域之亲历所为。

西域也有许多药物向阿拉伯国家输出，如肉桂、芦荟、樟脑、生姜等。④ 宋朝一个时期，由于陆上"丝绸之路"被阻断，喀喇汗王朝的一些药物便辗转于海上"丝绸之路"。写于 10 世

---

① 冯家昇、程溯洛、穆广义编著：《维吾尔族史料简编》，北京：民族出版社 1981 年版，第 67 页。

② 同上。

③ 同上书，第 68 页。

④ 参见张星烺、朱杰勤《中西交通史料汇编》第 4 册，北京：中华书局 1974 年版，第 196、218 页。

纪的《中国印度见闻录》记载："有驮着一皮袋子麝香的人，他是从撒马尔罕徒步走来，沿途经过许多城镇，才到达尸罗夫商人集聚之地的广府。"[①] 以便从那里乘阿拉伯商船将麝香运到海外。无论多么艰险，喀喇汗王朝与阿拉伯的药材贸易始终未断。

第五节 《福乐智慧》与本民族健康思想的渊源

一 《福乐智慧》本民族文化观的体现

德国学者乌吐·乌里布里奇在《突厥文学史》中认为，《福乐智慧》是在"古希腊哲学家亚里士多德思想影响下形成的"。这种影响可能存在，但不是主要的。《中亚突厥史十二讲》在评价《福乐智慧》时写道："这本书的书名本身以及作为'陛下'意义的 qut 一字使用，指明了伊斯兰的影响、部分波斯的影响，在可失合儿甚至在宫廷生活的范围中，仍未能成功地排除突厥的传统。"[②] E. Э. 别尔捷利斯在《论突厥诸民族英雄史诗的传统问题》中写道："即使受到西方的影响，《福乐智慧》仍旧十分明显地保留着土著突厥人的很多传统，而这些正是喀喇汗王朝喀什噶尔的观念习惯所具有的特点。"[③] 日本学者羽田亨在《西域文化史》中指出："在新转入定居生活的所谓回鹘文化处女地上播下的所有种子都得到了发育生长，在这些不同文化之间，随着时间之推移，自然产生了融合混成之势。这种融合混成就是回鹘文

---

① ［阿拉伯］佚名，穆根来、汶江、黄倬汉译：《中国印度见闻录》中译本，北京：中华书局 1983 年版，第 118 页。

② ［苏］威廉·巴托尔德著，罗致平译：《中亚突厥史十二讲》，北京：中国社会科学出版社 1984 年版，第 139 页。

③ 新疆社会科学院民族文学研究所编：《〈福乐智慧〉研究译文选》（一），乌鲁木齐：新疆人民出版社 1991 年版，第 54 页。

化的特征。……作为合成的要素，是东方即中国文明为主抑或属于西方系统的为主，这要由其种类、时代和场所来决定，不能一概而论。有人认为回鹘文化主要属于西方文化，这是极其肤浅的意见，不足为据。”①

《福乐智慧》无论吸收了多少外来文化，受到何种程度影响，都无法取代本民族传统文化观的影响。用本民族文字写作《福乐智慧》，这是古维吾尔人引以为自豪的事情，其序言之二说：

作者使用汗国的语言，23
撰写此书于布格拉时代。

哎，赏识这部奇书的人们，33
为它以突厥语撰就而惊叹……

……

阿拉伯、塔吉克文书籍甚多，73
用母语写成的仅此一部。

《福乐智慧》在解释国家、社会、自然、人生等问题时，其思想根基是以操突厥语各民族传统的心理文化意识为依据的。如主要人物日出国王和月圆大臣的命名习惯；书中提到的突厥传统英雄的名字同俄·阿里普·艾尔（277 行）和于都斤（突厥和回

① ［日］羽田亨著，耿世民译：《西域文化史》（《西域文明史概论》外一种），北京：中华书局 2005 年版，第 173—174 页。

鹘汗国时代崇拜的圣山）；书中引用的一些突厥贵族名称：伊烈贵人（841、1629、2319行）、伊烈伯克（1779行）、样磨伯克（1758行）、突厥梅禄（1163行）、三帐伯克（1594行）、阔克·阿尤克（2644行）、三帐君主（2966、3815行）、突厥汗（3817行）、牟羽叶护（5043行）、步伽叶护（5523行）等等。此外书中还引用了许多突厥格言。如：

突厥语有句格言与此相仿，273
让我在这儿向你转述：

智慧的美饰是舌头，舌头的美饰是语言，274
人的美饰是脸，眼睛又是脸的美饰。

……

有句突厥格言讲到了这点，319
望你读读它，牢记心头。

有智的人，智慧和他为伴，320
无知者的名字，受人诅咒。

……

有一句突厥格言讲得真好，880
愿你记取它，作为座右铭。

与奶娘一起注入的善性，881

直到死之前，不会变更。

据张宏超先生统计，这部诗作中有近一百八十条谚语。① 郎樱先生统计："诗人在诗作中引用维吾尔及突厥诸民族的民歌、谚语及贤人智者的箴言等约二百五十多处。"② 这些足见作者对于本民族文化的习得、继承和尊重，《福乐智慧》是其民族文化—心理意识折射之成果。郝关中、张宏超、刘宾先生在《福乐智慧·译者序》中指出："《福乐智慧》的产生，标志着维吾尔族文化史上漠北时期的结束和另一个新时期的开始，鲜明地体现了自漠北时期便开始形成的自身文化传统在新条件下的延续、丰富和发展。"③

二　《福乐智慧》本民族健康观的体现

《中国医学百科全书——维吾尔医学》写道："四大物质一词，出现在公元11世纪著名维吾尔科学家优素甫·哈斯·哈吉甫的《福乐智慧》中和在此以前的维吾尔医药古籍中。"④ 又写道："这一哲学理论，不但广泛用于天文、地理、历算、气象、农业、文艺、预测等各学术领域，而且也用于医学。它对于研究和整理古维吾尔人积累的大量临床经验，形成维吾尔医药学特有的理论体系，起了巨大的推动作用。"⑤

---

① 参见张宏超《〈福乐智慧〉的艺术特色》，《新疆社会科学》1989年第6期，第59—64页。

② 新疆社会科学院民族文学研究所编：《〈福乐智慧〉研究论文选》（二），乌鲁木齐：新疆人民出版社1993年版，第142页。

③ 郝关中、张宏超、刘宾：《福乐智慧·译者序》汉文版，北京：民族出版社2003年版，第2页。

④ 中国医学百科全书编委会：《中国医学百科全书——维吾尔医学》，上海：上海科学技术出版社2005年版，第21页。

⑤ 同上书，第22页。

9—10世纪，阿卜·那期尔·法拉比（公元870—950年，喀喇汗王朝著名医学家），著有健康学著作十几部。如：《变化不息的四大物质》、《论自然物的热、寒、湿、干性》、《论世界七域的气质》、《论自然的生命》、《论人体结构》、《论器官的功能》、《论神经学》、《论精神性质》、《论精神力》、《论感觉思维力》、《论人睡时做梦》、《论神经病》、《大智慧》、《智力的含义》、《医药大全》、《医学的根源》等，这些著作极大地推动和发展了维吾尔族的健康学。

另一位名医伊本·西纳（公元980—1037年），出生于当时喀喇汗王朝管辖下的中亚细亚布哈拉城（今乌兹别克斯坦布哈拉市），在其百万字的五卷巨著《医典》中有“四大元素”理论。《医典》写道：

如果他身体死亡就铁证如山，
再返回四素也将是势在必然。

真理就是世界灵魂，世界躯体，
一切机体的器官都由四素构成。

伊本·西纳认为：第一，人是由四大元素构成；第二，人作为生命体与自然界的四大元素密切相关；第三，维持四大元素平衡即是健康。伊本·西纳《医典》中的健康学观点，涉及基础理论、病理机制、各科疾病、诊疗手段、草药方剂等内容。它对于推动维吾尔族健康学的发展起到巨大作用，而且对于阿拉伯健康学，甚至对于西方健康学的发展也起到重要作用。

上述两位学者及其健康学著作，对于《福乐智慧》作者优素甫具有积极的影响。魏良弢先生在《喀喇汗王朝史稿》中明

确写道："不可否认，优素甫的思想受到了法拉比和伊本·西纳的影响。"[①]《福乐智慧》中"四大物质"健康理论源于本民族传统的"四大元素"理论基础上，所发展之处在于《福乐智慧》将"四大元素"感性经验，转变为可实际操作的"体素"平衡方法，用以解释疾病成因和进行辨证施治活动，这是在前人基础上的发展。从根源说，《福乐智慧》健康思想是植根于本民族土壤之上，源于突厥语各民族历史悠久的传统健康观与实践方法，是在其发展过程中的健康经验之结晶。

三　《福乐智慧》是多元文化融合之成果

日本学者羽田亨在《西域文化史》中说："在东西文明相互传播上，此地区起了一种纽带作用。这一点也与这一地区对周围诸国政治方面的位置相当。作为其间的纽带，诸方文明在这里或因相互融合、或因当地民族加进了自己的东西而产生一些变化，甚至出现与本来面貌很不相同的东西，但仍以本来名称继续向东西方传播。"[②] 该书又说："回鹘部族从漠北迁居到中亚细亚，改变了该地区长期持续的人种分布图，同时也是这些地方文化史上的一大转变期。西方文化之源与传到这里的东方汉文化之源交相融合，结果在这里的文化原野上开放了前所未有的变种之花。"[③]此论所言极是，《福乐智慧》健康思想是源于东西方文明的融合。

《福乐智慧》健康思想包含中原地区、印度和阿拉伯诸地区文化的成分，受到各种影响很深，这些影响在古维吾尔族发

---

① 魏良弢：《喀喇汗王朝史稿》，乌鲁木齐：新疆人民出版社 1986 年版，第 221 页。

② ［日］羽田亨著，耿世民译：《西域文化史》（《西域文明史概论》外一种），北京：中华书局 2005 年版，第 82 页。

③ 同上书，第 169 页。

展史上具有明显的阶段性，即10世纪之前接受印度佛教思想影响较多，10世纪之后接受阿拉伯伊斯兰教思想影响较多，但自始至终与中原文化保持密切联系。更为重要的是其健康思想植根于本民族的生存经验之上，鲜明地继承了本民族的健康精华。郝关中、张宏超和刘宾先生根据大量证据，对《福乐智慧》产生的多元文化背景做了最基本的概述："第一，回鹘文化意识和传统，在作品中占据主导地位，这主要体现在使用本民族语言写作，并引用大量本民族文化意识的格言和谚语；第二，作品体现了祖国中原文化与回鹘文化的有机融合，作品在散文体序言中直言'它以秦地哲士的箴言和马秦学者的诗篇装饰而成'；第三，作品吸收了外来文化诸因素的影响，主要包括阿拉伯文化在内的世界多种文化精粹汇集而成的阿拉伯文明影响，这在作品第四章内容中描绘了形成这种文化汇集现象的历史和地理条件。"①

《福乐智慧》健康思想的主要渊源关系，归纳如表11：

表11 《福乐智慧》健康思想的主要渊源关系

文化来源	种类	具体参照	体裁	健康思想
本民族	健康学	健康生活经验	各类	心身健康思想
中原	儒学	《论语》	散体	伦理健康思想
		《太公家教》	箴言	教育健康思想
阿拉伯	伊斯兰教	《古兰经》	散体	宗教健康思想
波斯	文学	《王书》	诗体	社会健康思想
印度	佛教	佛经	散体	养生健康思想

① 郝关中、张宏超、刘宾：《福乐智慧·译者序》汉文版，北京：民族出版社2003年版，第6—7页。

《福乐智慧》是在11世纪喀喇汗王朝时期，古维吾尔人从游牧经济转入农业经济，打破封闭式文化模式，广泛吸收中原地区、印度和阿拉伯等国家的健康思想，在融合混成之势的基础上诞生的，它奠立在广阔的文化基础之上。日本学者西胁隆夫在《论〈福乐智慧〉的结构和形式》中说："由于文化来源和东西方交流，《福乐智慧》由优素甫写出，是不足为奇的。"①

① ［日］西胁隆夫：《论〈福乐智慧〉的结构和形式》，《西域研究》1994年第1期，第41—45页。

第六章

《福乐智慧》健康思想的影响与局限性

第一节 《福乐智慧》对维吾尔族发展的影响作用

《福乐智慧》是一部传世宝典。它千百年来被人们学习背诵，逐渐成为道德规范、健康行为准则以及维吾尔人精神生活的典范，并长久地对维吾尔人及其邻近地区各民族的社会文化和伦理思想发挥引导作用。《中亚突厥史十二讲》论及《福乐智慧》时说："纵然直到目前所知的手稿是有数的几种，但《福乐智慧》在当时却享有一定的声誉，这由于在耶亦克河口附近的萨拉伊乞克所发现的附有碑文的陶器而真相大白，因为碑文里有来源于这一著作的诗句。"①

《福乐智慧》流传了近10个世纪，其生命力之强大如序言之二所言：

此书的价值十分珍贵，9
对于求知者是知识的大海。

---

① ［苏联］威康·巴托尔德著，罗致平译：《中亚突厥史十二讲》，北京：中国社会科学出版社1984年版，第141页。

此书以知识作为美饰，10
读后对真主要知恩感戴。

书中记载着贤哲的嘉言，11
好似珍珠串儿放射光彩。

至于《福乐智慧》富有民族特色的健康理论和实践方法，更是千百年来直接惠顾维吾尔人的生活，使其受益无穷而成为长寿民族。概括《福乐智慧》健康作用如下：

一 健康思想引导民族的价值取向

苏联著名突厥语学者 C. H. 伊万诺夫在《论优素甫·巴拉萨衮之〈福乐智慧〉》中写道："这部著作以艺术加工的形式反映作者所处的时代环境，既有与突厥国家的生活、文化和思想有关的人物、事件、伦理道德、理想的记述，又有对于游牧'史前史'的深切记忆。《福乐智慧》是当时一部独特的道德法典。"①许多维吾尔族学者，如瓦依提江·吾甫尔、阿不力米提·买卖提、阿·提·乌铁库尔等人一致认为，《福乐智慧》具有启蒙主义思想，其思想在中世纪是一个重大的历史突破。阿·提·乌铁库尔说："13290 行组成的这部长诗可以视为一部人学或人的教育性质的作品，倡导精神完美是贯穿于《福乐智慧》的中心思想。"②

---

① 新疆社会科学院民族文学研究所编：《〈福乐智慧〉研究译文选》（一），乌鲁木齐：新疆人民出版社 1991 年版，第 69—70 页。

② 阿·提·乌铁库尔：《维吾尔人民 11 世纪的大思想家、哲理诗人优素甫·哈斯·哈吉甫》，《新疆大学学报》1982 年第 3 期，第 107—121 页。

你若想在今世获得善果，227
好吧，无须多言，要多做好事。

人难得不朽，名字会不朽，228
美好的名声将永存于人世。

你不能永生，名字会永生，229
名字永在，犹如你永生不死。

《福乐智慧》作者“为了撰写这部诗作，离乡背井，漂泊四处”（序言之二，58行），其所写的衣食住行、生老病死、岁时节令、俗风禁忌和疗疾方法，多由民间采风得来，并将此类风俗和习惯加以提炼，上升为健康思想来认识和推广，如“重医轻巫”、“膳食养生”、“以理控欲”、“以智养心”、“礼仪健康”等，这些健康思想直接为本民族的发展服务。东汉开国功臣那彤，通晓医道，在故乡安国倡导并扶植民间医药行业，从此该地就有种药、制药和药材交易的民俗，并逐渐形成北方“药都”。与此同理，《福乐智慧》上述健康思想也被其他草原民族所接受，并依此进行了提升。这正是西夏、蒙古在立国之初以“回鹘人为师”的基本原因。《中亚突厥史十二讲》述：“在蒙古时代又发现《福乐智慧》的书名。它作为成吉思汗圣谕集的名称，人们根据它‘札撒’。作为法律的本源，那是适用于蒙古帝国以及在它瓦解后所形成的各国的。”①

《新元史·氏族表》列出入仕元朝的回鹘大族有29家之多，

① ［苏联］威廉·巴托尔德著，罗致平译：《中亚突厥史十二讲》，北京：中国社会科学出版社1984年版，第140页。

如孟速思、洁实弥尔、小云石脱忽怜、贯氏、廉氏、全氏、鲁氏、大乘都、小乘都，等等。他们许多人充当皇帝和皇室贵族的老师。如孟速思、哈喇亦失哈北鲁、撒吉思、昔班等人，他们在宫廷或地方政权中担任各种官职，为元朝的建立、巩固和发展贡献颇多。回鹘健康学家月举连赤海牙（生活于13世纪）曾入军担任军医，“从宪宗征钓鱼山，奉命修曲药以疗师疫”，[①] 即采用回鹘医方配药治疗当时军中传染病。阿鲁浑萨里（1244—1307年）、岳柱（1261—1333年）、答里麻（1279—1347年）、鲁明善（生活于13世纪中叶）、忽思慧（生活于13世纪后叶）、萨德弥实（生活于13世纪后叶）、聂只儿（生活于13世纪后叶）等人，均为元朝时期的著名医官，他们先后进入中原地区，主管部分医疗事务以及从事各项健康活动，以独特的才能服务于元朝廷。此外，元代翻译家安藏（生活于13世纪）将《难经》、《本草》等汉文医学典籍译成蒙文，极大地促进了民族健康学的发展。所有这些服务于国、服务于民的价值观都与《福乐智慧》倡导的健康思想不无关系。《福乐智慧》说：

人中的英杰应当如此，5730
人们从他那里受到裨益。

无益之人被人们厌弃，5731
有益之人使国家蒙受其利。

人的心中如有良好愿望，5732

---

① （元）脱脱等：《元史》卷135《月举连赤海牙传》，北京：中华书局1974年版，第3279页。

世间事皆会称心如意。

在历史发展中，维吾尔族之所以能够发展壮大而屹立于世，主要是它有积极向上的价值取向。这种在《福乐智慧》引导下的民族健康价值观极其宝贵，至今其“性道德健康”、“礼仪健康”、“以智养心”等健康观及其方法，仍服务于民，经久不衰。从此意义讲，《福乐智慧》是一部健康价值观指导之书。

二 健康思想纯化民族的至善心灵

11 世纪，喀喇汗王朝处于分裂状态，信仰差异开始威胁到政治稳定。这种相悖观念造成社会秩序混乱，对民众心理产生极大伤害。故规范社会、约束个体、凝聚民族力量最重要的手段之一是统一信仰。《福乐智慧》是用虔信真主和尊重知识的劝谕来规范民众信仰，纯化民众心灵。《福乐智慧》引述了一段牟羽叶护[①]的言论：

请听那才智过人、誉满四方，5043
著名的牟羽叶护说过的名言：

心有所愿，天涯为毗邻，5044
追求的愿望会迅速实现。

人若怀抱愿望而诚心奔走，5045
漫长的路途定会缩短。

---

① “牟羽”是人名，“叶护”是一种高级官职或封号。

国家福运，人民幸福，纯化信仰，是一个民族的最大希冀，《福乐智慧》纯化心灵的坚定信念始终不弃。高永久先生在《西域古代伊斯兰教综论》中指出："突厥—伊斯兰文化的普及是喀喇汗王朝伊斯兰教发展史上最突出的成就，作为这一文化的成果，就是11世纪两部突厥语的文学作品《福乐智慧》和《突厥语大词典》的问世。这两部作品的问世，标志着伊斯兰教在突厥人的思想观念中已彻底占据了统治地位。"[①]《福乐智慧》希望用一神统揽众神，顺服民心，故它提倡信仰伊斯兰教。这种信仰并非虚幻，而是盘旋于现实生活中，教人如何行善，鼓励行善会带来幸福，激发民众行善之动力。它提道："你应以生命为本钱，善行为利润，来世你将得到华服美食" （232行）。它劝诫道：

无论是帝王臣仆，无论是好人歹徒，235
自身离开了世界，名字留在人世。

如今轮到你占有这个高位，236
你该比任何人都要多兴善举。

生者终会死去，以黄土为被褥，237
如果行善而死，将会流芳千古。

知识，是纯化心灵的操作手段。《福乐智慧》对于知识给予了至高的赞美：

---

① 高永久：《西域古代伊斯兰教综论》，北京：民族出版社2001年版，第71页。

男儿有了智慧，受人尊崇，300
男儿有了知识，可任君王。

谁若具有智慧，就会尊贵，301
谁若具有知识，就能为王。

人祖之子把手伸向褐色大地，302
凭借知识实现了一切愿望。

“世上还会有什么比知识珍贵，一个人要是没有知识，将是奇耻”（260 行），它甚至说：“国君应根据其知识的多少，决定侍臣官职的大小”，“以智慧为准尺”（1839 行）任用官职。这与儒家“仕而优则学，学而优则仕”的观点相似。但《福乐智慧》提倡无论穷人、富人、官吏、平民，都要学习，这是造就良好心灵素质和稳定社会之基础。《福乐智慧》信仰真主，却并未过分强调真主“万能”，而是执著地强调人应该掌握知识，“一切善事全都得益于知识，有了知识，好比找到了上天的阶梯”（208 行）。可以说，《福乐智慧》同时是一部鼓励运用知识改变命运的励志之书。

三 健康思想塑造民族的勇敢性格

古维吾尔族的先民有丁零、高车、铁勒、回纥等名称，都是以“狼”为图腾。《福乐智慧》多处提及狼，它将国君尊比为“苍狼”（5378 行），鼓励民众效仿“苍狼”性格，要做“无畏的苍狼”（3422 行）。图腾崇拜是古人希望有力量抗争邪恶的反映，狼从图腾演变成为具有勇敢象征意义的形象。古人崇拜狼图腾的实质就是“勇敢”，诚如突厥文《阙特勤碑》所载：“因天

赋以力，吾父可汗之军有如狼，敌人有如羊。”① 《福乐智慧》始终宣扬勇敢精神，它在第三十章“论将领应具备的条件”中说：

> 将领应是英勇的铮铮铁汉，2271
> 应是颇有阅历的堂堂儿男。
>
> 战斗中需要勇敢、顽强，2285
> 敌骑驰来应即奔向疆场。
>
> 要像烈火般扑向敌人，2289
> 死期不到，绝不会罹难。

《福乐智慧》认为战争取胜有四个要素：一是说真话，言而有信；二是慷慨，广施财物；三是勇敢，大胆无畏；四是在战争中，足智多谋（2324—2327 行）。在 11 世纪喀喇汗王朝“分而治之”的半游牧生活状态下，《福乐智慧》造就了民族团结、正义、勇敢、疾恶如仇、好强激奋的民族性格。这种民族性格不受外界强势压制，代代相承，为 1826 年有效地抵御张格尔叛军入侵喀什噶尔、1831—1836 年抵御浩罕阿古柏的侵略，以及抵御英国殖民主义的阴谋发挥了巨大作用。

《福乐智慧》通过四位象征性人物，日出、月圆、贤明和觉醒的阶梯式关系，来连贯社会—自然—生理—心理健康体系中的每一个环节，而每个环节都赋予了公正、智慧、幸运和知足的人格意义。这些经过苦心思索和精心选择的四种形象，将抽象的哲学概念转化为可以感觉到的人格特征，以便操作，使

---

① 岑仲勉：《突厥集史》下册，北京：中华书局 2004 年版，第 881 页。

民族素质升华。《福乐智慧》在提升民族思想境界，改变游牧民族俾凶粗放习性和促进民族发展方面功不可没。历史上有些民族曾经强大过，但很快消失了，未能保存下来，这源于缺乏坚韧进取的民族性格。古维吾尔人之所以能够在生存恶劣的条件下，发展壮大成为维吾尔族，并表现出极大的全民性和稳定性，这其中《福乐智慧》塑造民族性格的作用不容忽视。《福乐智慧》虽不能代表维吾尔族共同性格的全部内容，但其健康思想是铸造民族性格的指导思想。《福乐智慧》同时是一部民族性格的训练之书。

总之，《福乐智慧》富有生命力是必然的。时隔近一千年，对《福乐智慧》再作审视，依然可以看到其巨大的影响力量，这不仅是一种民族文化现象，而且是一种民族的社会—生理—心理健康效果的定式。

第二节 《福乐智慧》健康思想的局限性

《福乐智慧》产生于11世纪，作者优素甫的人生观、哲学观和健康观不可能超越所生活的时代，其所表达的思想是着眼于当时的素材加以整理而阐述的。因此，其健康思想与实践方法也难以避免地带有某些矛盾性和局限性。

一 人贵论的血统思想

《福乐智慧》强调“人贵论”，认为人出生时所赋予的“血统”不同，导致个体“秉性”和身份贵贱的起点也有差异。这一观念在《福乐智慧》中表现明显。书中写道：

真一的我主创造了人类，1922

有贵有贱，有贤有愚。

有的聪明，有的愚妄，1923
有的贫穷，有的富裕。

《福乐智慧》将人分为贵、贱；贤、愚；聪明、愚妄；贫、富等不同等级。“门第高贵之人秉性和善”（2197行），是天生之善者，其性至善，故无需教化就能成为好人，其秉性至尊无比；“身世卑贱之人人品不纯”（2194行），是天生之恶者，其性至恶，故无法教其为善，其秉性亦低贱，即使“用蜜糖和骨髓养他，也属枉然”（2198行）。《福乐智慧》以出身差异将人区分为不同等级，并认为秉性不同导致地位和趋向也不可易移。第二十九章“论大臣应具备的条件”中有叙述：

身世高贵而又颖悟之人，2189
总会高升而不会下降。

身世卑贱之人人品不纯，2194
大臣职务不能让他担当。

身世高贵之人恪守信义，2195
品行不纯之人会带来灾殃。

《福乐智慧》“人贵论”思想是当时等级观念在人性观上的表现和曲解，是喀喇汗王朝存在等级观念的反映。同时期的宋朝理学家们亦将人性分为“天地之性”和“气质之性”，认为不同人身上“天地之性”和“气质之性”比例亦有不同，这也是等

级观念。在漫长的中古时代，“人贵论”观念渗透在各民族思想中，这是时代使然。

二 轻现世重来世的虚幻思想

从古至今，基督教的伊甸园、佛教的极乐世界、伊斯兰教的乐园，都使现世的不幸者充满希望。古维吾尔人生活在沙漠地带，气候恶劣，生存艰辛，于是将希望寄托于来世。《福乐智慧》中的觉醒就是典型的遁世修行，鄙薄今世的人物。《福乐智慧》借觉醒之口频频呼喊：“只有来世，才是真正的乐园。”

莫要得意于今生的福乐，5235
要将那来世的福乐求索。

来世的福乐既多且长久，5236
那样的福乐才可算做福乐。

你若企求福乐要多积善德，5237
愿你在天恩天禄中永享福泽。

为何生活在现世却要抛弃它，而去追求虚幻的来世？

第一，今世苦难而短暂。“这昏暗的今世复有何用，要及早迎接永恒的光明”（3083 行）、“人生的旅途只不过三天，过此而往，那只是梦幻”（3605 行）。

尘世如过眼云烟，一闪即逝，4905
余生尚有几何，无从预知。

永恒之世定将来临，毫无疑问，4906
福也罢，苦也罢，都不会长存。

在来世才会有永恒的福乐，4907
才会有好的地位和名分。

因此，对尘世生活无须眷恋，“请你放弃今生，企求来世，在来世中你将享乐无已”（4740 行），“愿你来世的夜晚胜似今生的夜晚，愿你来世的白日胜似今生的白日”（5307 行）。《福乐智慧》对现世痛苦的述说是具体的，带给人的是无限懊丧，对来世乐园的描绘是美好的，令人无限憧憬。既然如此，它劝慰还是丢掉现世痛苦，去追求来世的乐园吧。它说道：

有志之士啊，要追求真正的乐园，3086
寻找真正乐园的人幸福无限。

丢开这虚幻的尘世，寻求来世，3087
你不抛弃这尘世，它会抛弃你。

这世界无情，你也要无情，3088
你若对它无情，它才对你顺从。

第二，今世和真主的信仰不共戴天，只有来世才能和真主的要求一致。这是《福乐智慧》认为重要的一点。

信仰之“达勒”与尘世之“达勒”朝向各异，5311
两条道儿没有交叉之时。

信仰难同尘世混为一体，5312
须知二者绝不会结合在一起。

一方若要靠近，另一方就会逃遁，5313
同时循此二道，会迷失路途。

尘世和信仰背道而驰，今世和来世相互对立，迷恋于今世，就会远离真主，不抛却今世的享乐，就不能获得来世的乐园。追求来世也就是信仰真主，因为来世是真主的安排。为何尘世违背了真主意志呢？《福乐智慧》交代：“瞧，人祖在天园吃了禁果，这世界是他赎罪的场所”（3522 行）。人祖的罪过是偷吃了天园禁果，繁衍了后代，使他们在尘世相传，这样才有了尘世今生，但这种罪过应当受到惩罚。由此看来，尘世生活是注定的罪行，是人祖犯下的罪孽，只有到来世才能得到修正。把世界二重化为现实世界与天国世界，把人生二重化为今生与来生，只不过是宗教的臆造。为何《福乐智慧》要虚构来生而加以追求？因为今生不美好，所以才用来生虚幻的幸福加以诱导。实际上，对虚幻来生的向往，就是对今生苦难的无奈和退缩，不为现世幸福而奋斗，而把一切希望托付于来世的虚幻想像中，这是一种虚幻的消极思想。

三 轻视女性的不平等思想

《福乐智慧》中有明显的性别歧视，书中第六十三章、第八十一章中有许多轻视女性的诗句，它写道：

唉，朋友，兄弟！我可以断言：4511
女子莫如不降生，出世的莫如死去。

一旦降世，她最好的归宿便是地底，4512
最好让她和死人结为邻居。

在家中要好好看管住女人，4513
女人的内心与其外表不一。

《福乐智慧》甚至认为女人会给男人带来不幸：

男儿中有多少勇敢的好汉，4523
只因了女人而丧命倒毙。

有多少德高望重的人士，4524
只因了女人而声名狼藉。

多少名流、豪杰和勇士，4525
只因了女人而白白葬送了自己。

蔡鸿生先生在《唐代九姓胡与突厥文化》中述："在随逐水草放牧和军事冲突频繁的情况下，由于男性家长经常外出，操劳家计的主妇也就握有家庭经济的大权，这种受游牧生活所制约的劳动分工，是突厥妇女享有较高地位的现实基础，同时也是母权制残余得以长期保存的物质条件。"① 蔡鸿生先生认为，突厥妇女在社会生活中有一定的立足之地，主要依据的是《贞观政要》所载"北狄风俗，多由内政"② 之说。唐时情况或许如此，故唐

① 蔡鸿生：《唐代九姓胡与突厥文化》，北京：中华书局1998年版，第90—91页。

② （唐）吴兢：《贞观政要》卷9《议征伐三十五》，上海中华书局据明刻本校刊，第5页（陕西师范大学长安古籍阅览室）。

太宗希望用和亲之策以安边境无事。但宋时的喀喇汗王朝并非这样。突厥语中有“beg”一词，本义为“伯克”。以后，beg 的词义使用范围扩大，到喀喇汗王朝时期，《突厥语大词典》对该词解释为：“妇人的丈夫。因为他在家里像伯克。”[①] 由此可证妇女在家中之地位了。《福乐智慧》对于妇女活动有诸多要求，女人要以纱蒙面，“裸露出面孔”则是“羞耻”（6474 行）。它对妇女有种种限制：

莫使女子与男子饮食同席，4517
杂居一处，便会败坏规矩。

莫使女子出外办理事情，4518
一旦外出，便把正路背离。

女子好比肉类，收藏十分要紧，4519
一旦保管失当，腐败散发臭气。

在《福乐智慧》中，有“为将士们提供饮食服装，又对他们把骏马、奴婢奖赏”（2280 行）、“掳掠其子女，做你的奴婢”（5487 行）之诗句。《突厥语大词典》有一词条：“avïnqu nəŋ 玩物、玩偶、开心之物。奴婢也叫 avïnqu。”[②] 可见，在当时的喀喇汗王朝，女性是可以作为奴婢、妻妾或性奴而存在的战利品。这反映了喀喇汗王朝时期女性社会地位之低下，《福乐智慧》对

① （宋）麻赫默德·喀什噶里著，校仲彝等译：《突厥语大词典》卷 3，北京：民族出版社 2002 年版，第 150 页。

② （宋）麻赫默德·喀什噶里著，校仲彝等译：《突厥语大词典》卷 1，北京：民族出版社 2002 年版，第 144 页。

于女性要求近于苛刻，这对于女性来说是沉重的心理枷锁。

《福乐智慧》有不少思想具有双重性质，它具有朴素的辩证思想，但又有唯心的臆想；它承认知识是后天的，但又断定智慧是先天的；它在社会改造中包含亲民的人本思想，但其中又有浓厚的封建统治意识；它在安邦治国中有奋发有为的情绪，但主要人物常流露出悲观的人生观；它的伦理观有不少独到可取之处，但也有一些封建宗法的杂质；它赞美女性美丽，却又苛责地诅咒女性。就其健康思想而言，它是心身论兼而有之，但其中也杂有宿命论观点。《福乐智慧》产生于古代社会，而且是处于游牧社会向农业社会转变的较早时期，其思想观点难免古朴而局限，难免落有中世纪灰尘。作者优素甫是一位历史人物，其思想境界虽然高出相同环境中一般人的见识，但他毕竟是立足于当时社会现实的土壤之上，不可能超越历史，故其矛盾性和局限性在所难免。

《福乐智慧》不是一部专门的健康心理学著作，因而它不可能全面完整地反映 11 世纪喀喇汗王朝时期的健康学全部面貌，但是它仍然透露了当时健康思想的时代特征和地域特征，体现了古维吾尔人关于社会—自然—生理—心理的正确认识。同时，其健康实践方法在历史上助益民族发展的作用也是积极的，这些都毋庸置疑。苏联著名学者 C. H. 伊万诺夫指出：“《福乐智慧》在中世纪浩繁的世界文学巨著中肯定是值得称道的，随着对它的深入研究，将会不断地发现其中许多精辟之处，而这些精华是在初次理解时所注意不到的，我们现在对它的研究仅仅是迈开了第一步。”①

---

① 新疆社会科学院民族文学研究所编：《〈福乐智慧〉研究译文选》（一），乌鲁木齐：新疆人民出版社 1991 年版，第 76 页。

感　言

这本书是在原博士论文“《福乐智慧》健康史料探索”的基础上，重新审定研究视角而完成的。在博士论文写作阶段得到国内外诸多专家学者的指教，在此表示衷心的感谢！

从健康心理学视角对《福乐智慧》重新审视，即从社会一自然一生理一心理的角度，对古维吾尔人进行系统研究，这在国内外尚属首次。借助于大学时期奠定的医学基础、硕士时期的心理学基础、博士时期的民族学基础，大胆尝试在这方面做抛砖引玉之研究。囿于学识和材料所限，要深入揭示《福乐智慧》健康心理学思想颇感困难，所幸得到许多专家学者的悉心指教。我尤为感谢的是：新疆维吾尔自治区文联党组书记、文联副主席、新疆大学人文学院维吾尔古代文学史专家刘宾教授；新疆社会科学院语言研究所原所长塔伊尔江研究员；新疆社会科学院副院长苗甫生研究员；中国社会科学院边疆史地研究中心主任厉声研究员；兰州敦煌研究院民族宗教文化研究所所长、兰州大学敦煌学研究所杨富学教授。五位专家给予博士论文的评审、肯定以及后期的指教，十分有益于此研究的深入。在此，我特别感谢《福乐智慧》翻译作者、著名评论家和维吾尔文学史专家刘宾教授，他虽然身兼数职，工作极为繁忙，仍能在百忙中拨冗阅稿，惠赐序言，给予拙著以鼓励，我深深地叩谢。

感谢陕西师范大学西北民族研究中心的周伟洲教授，在2007年8月，不畏酷热，仔细审阅了这本书稿，周先生中肯而精道地指正，助益良多的建设性意见，使本书避免不少疵误。

感谢我在喀什地区调研时给予各种帮助的专家、学者和朋友！

感谢陕西师范大学优秀学术著作出版基金的资助，使本书得以顺利出版！

感谢陕西师范大学历史文化学院、陕西师范大学西北民族研究中心、陕西师范大学教育科学学院的鼎力支持；感谢中国社会科学出版社的曹宏举、张林以及郭鹏编辑，他们以敬业、严谨、高效率的工作作风，为本书付梓付出了辛勤劳动。

我在这里奉献的只是一点儿研究体会，以就教于学界同仁。我深感“功夫”不足，疏漏与错误之处仍多存在，敬待学界赐教斧正。最后，我借用《福乐智慧》的结束语为本书的结束语：

就我所知，我采撷了词语，6619
笔底下发出了阵阵芳香。

我口出直言，粗野而辛辣，6620
有智者定会把直言欣赏。

但愿读到它的人不感到难堪，6621
我在此喋喋不休，请求原谅。

陈青萍
陕西师范大学
2008年1月10日

主要参考文献

一　古籍文献

1. （战国）佚名，谢华编：《黄帝内经》，北京：中医古籍出版社2004年版。

2. （战国）荀况，北京大学注释组：《荀子新注》，北京：中华书局1979年版。

3. （战国）吕不韦著，陈奇猷校释：《吕氏春秋》，上海：学林出版社1984年版。

4. （战国）孔子，程树德辑、程俊英、蒋见元点校：《论语集释》，北京：中华书局1990年版。

5. （汉）司马迁：《史记》，北京：中华书局1959年版。

6. （汉）班固著，（唐）颜师古注：《汉书》，北京：中华书局1962年版。

7. （汉）董仲舒：《春秋繁露》，上海：上海古籍出版社1989年版。

8. （魏）刘邵：《人物志》，上海：上海商务印书馆民国25年版。

9. （晋）郭璞：《山海经》，清光绪三年（陕西师范大学古籍阅览室）。

10. （后晋）刘昫等：《旧唐书》，北京：中华书局点校本

1975 年版。

11. （唐）魏征：《隋书》，北京：中华书局点校本 1973 年版。

12. （唐）孙思邈：《千金要方》，北京：人民卫生出版社 1955 年版。

13. （唐）房玄龄：《晋书》，北京：中华书局 1974 年版。

14. （唐）玄奘、辩机辑，季羡林校注：《大唐西域记校注》，北京：中华书局 1985 年版。

15. （唐）李延寿：《北史》，北京：中华书局 1974 年版。

16. （唐）王焘：《外台秘要》，北京：人民卫生出版社 1953 年版。

17. （北齐）魏收：《魏书》，北京：中华书局 1974 年版。

18. （宋）优素甫·哈斯·哈吉甫著，郝关中、张宏超、刘宾译：《福乐智慧》，北京：民族出版社 2003 年版。

19. （宋）麻赫穆德·喀什噶里著，校仲彝等译：《突厥语大词典》，北京：民族出版社 2002 年版。

20. （宋）欧阳修、宋祁：《新唐书》，北京：中华书局点校本 1975 年版。

21. （宋）欧阳修：《新五代史》，北京：中华书局点校本 1974 年版。

22. （宋）王钦若等：《册府元龟》，北京：中华书局 1960 年版。

23. （宋）文莹：《玉壶清话》，北京：中华书局 1997 年版。

24. （宋）王安石：《王文公文集》，北京：中华书局 1962 年版。

25. （宋）王溥：《唐会要》，北京：中华书局 1955 年版。

26. （宋）洪刍：《香谱》，上海：上海古籍出版社影印本

1988 年版。

27. （宋）李焘：《续资治通鉴长编》，北京：中华书局点校本 1980 年版。

28. （宋）朱熹：《四书章句集注》，北京：中华书局 1983 年版。

29. （宋）范晔：《后汉书》，北京：中华书局 1973 年版。

30. （宋）赵佶：《圣济总录》，北京：人民卫生出版社 1982 年版。

31. （金）刘祁：《归潜志》，北京：中华书局 1983 年版。

32. （元）脱脱等：《宋史》，北京：中华书局点校本 1977 年版。

33. （元）耶律楚材著，向达校注：《西游录》，北京：中华书局 1981 年版。

34. （元）脱脱等：《辽史》，北京：中华书局点校本 1974 年版。

35. （明）宋濂等：《元史》，北京：中华书局点校本 1974 年版。

36. （明）江瓘：《名医类案》，北京：人民卫生出版社 1957 年版。

37. （明）孙文胤：《丹台玉案》，上海：上海科学技术出版社影印本 1984 年版。

38. （明）杨继洲：《针灸大成》，北京：人民卫生出版社 1964 年版。

39. （明）李时珍：《本草纲目》，北京：人民卫生出版社 2005 年版。

40. （明）施耐庵：《水浒全传》，北京：人民文学出版社 1954 年版。

41. （清）赵学敏：《本草纲目拾遗》，北京：人民卫生出版社 1963 年版。

42. （清）徐松：《宋会要辑稿》，北京：中华书局影印本 1957 年版。

43. （清）沈德潜：《古诗源》，北京：中华书局 1977 年版。

44. （清）徐星伯：《汉书西域传补注》，光绪 20 年春二月广雅书局本（陕西师范大学古籍阅览室）。

45. （清）焦循、沈文倬点校：《孟子正义》，北京：中华书局 1998 年版。

46. （清）孙诒让、孙啟治点校：《墨子闲诂》，北京：中华书局 2001 年版。

47. （清）曹寅、彭定求等：《全唐诗》，北京：中华书局 1985 年版。

48. （清）洪亮吉撰，李解民校：《春秋左传诂》，北京：中华书局 2004 年版。

49. 《大正新修大藏经》，北京：中华书局 1997 年版。

二　学术著作

50. 魏良弢：《喀喇汗王朝史稿》，乌鲁木齐：新疆人民出版社 1983 年版。

51. 冯家昇、程溯洛、暮广文：《维吾尔族史料简编》，北京：民族出版社 1981 年版。

52. 新疆社会科学民族文学研究所编：《〈福乐智慧〉研究论文选》（二），乌鲁木齐：新疆人民出版社 1993 年版。

53. 新疆社会科学民族文学研究所编：《〈福乐智慧〉研究译文选》（一），乌鲁木齐：新疆人民出版社 1991 年版。

54. 王柄华：《新疆文物考古新收获》，乌鲁木齐：新疆人民

出版社 1995 年版。

55. 中国医学百科全书编委会：《中国医学百科全书—维吾尔医学》，上海：上海科学技术出版社 2005 年版。

56. 许浩福、陈鹏编译，陈伟校：《国外突厥学研究概况》，北京：中国社会科学出版社 1980 年版。

57. 国家文物局编：《2001 年中国重要考古发现》，北京：文物出版社 2001 年版。

58. 刘义堂：《维吾尔研究》，台北：正中出版社 1998 年版。

59. 王孝先：《丝绸之路医药学交流研究》，乌鲁木齐：新疆人民出版社 1994 年版。

60. 宋兆麟：《巫与巫术》，成都：四川人民出版社 1989 年版。

61. 周菁葆：《丝绸之路岩画艺术》，乌鲁木齐：新疆人民出版社 1997 年版。

62. 蔡鸿生：《唐代九姓胡与突厥文化》，北京：中华书局 1998 年版。

63. 杨圣敏：《回纥史》，长春：吉林教育出版社 1991 年版。

64. 新疆社会科学院考古研究所编：《新疆考古三十年》，乌鲁木齐：新疆人民出版社 1983 年版。

65. 杨富学：《回鹘文献与回鹘文化》，北京：民族出版社 2003 年版。

66. 杨富学：《印度宗教文化与回鹘民间文学》，北京：民族出版社 2007 年版。

67. 黄文弼：《新疆考古发掘报告》，北京：文物出版社 1983 年版。

68. 薛愚主编：《中国药学史料》，北京：人民卫生出版社 1984 年版。

69. 傅维康等:《中国医学史》,上海:上海中医学院出版社 1990 年版。

70. 薛宗正主编:《中国新疆古代社会生活史》,乌鲁木齐:新疆人民出版社 1997 年版。

71. 国家文物局古文献研究室等:《吐鲁番出土文书》,北京:文物出版社 1990 年版。

72. 钟泰著:《庄子发微》,上海:上海古籍出版社 2002 年版。

73. 岑仲勉:《突厥集史》,北京:中华书局 2004 年版。

74. 厉声主编:《中国新疆历史与现状》,乌鲁木齐:新疆人民出版社 2003 年版。

75. 杨富学、牛汝极:《沙州回鹘及其文献》,兰州:甘肃文化出版社 1995 年版。

76. 杨富学:《回鹘之佛教》,乌鲁木齐:新疆人民出版社 1998 年版。

77. 郑炳林、羊萍:《敦煌本梦书》,兰州:甘肃文化出版社 1995 年版。

78. 黄振华:《中国民族古文字研究》,北京:中国社会科学出版社 1984 年版。

79. 新疆社会科学院历史研究所编著:《新疆简史》,乌鲁木齐:新疆人民出版社 1980 年版。

80. 李经纬、林昭庚:《中国医学通史》,北京:人民卫生出版社 2000 年版。

81. 刘志霄:《维吾尔族历史》,北京:民族出版社 1985 年版。

82. 周一良主编:《中外文化交流史》,郑州:河南人民出版社 1987 年版。

83. 林幹编：《突厥与回纥历史论文选集》，北京：中华书局1987年版。

84. 史金波、白滨、黄振华：《文海研究》，北京：中国社会科学出版社1983年版。

85. 何炳济、陈慧生主编：《中国新疆地区伊斯兰教史》，乌鲁木齐：新疆人民出版社2000年版。

86. 蔡灿津：《〈福乐智慧〉哲学思想初探》，北京：东方出版社1992年版。

87. 高永久：《西域古代伊斯兰教综论》，北京：民族出版社2001年版。

88. 安作璋：《两汉与西域关系史》，济南：山东人民出版社1959年版。

89. 热依拉·达吾提：《维吾尔族麻札文化研究》，乌鲁木齐：新疆大学出版社2001年版。

90. 中国公路交通史编审委员会编：《中国公路交通史丛书·中国公路史》，北京：人民交通出版社1990年版。

91. 中国公路交通史编审委员会：《中国丝绸之路交通史》，北京：民族出版社2000年版。

92. 张忠山：《中国丝绸之路货币》，兰州：兰州大学出版社1999年版。

93. 吴玉贵：《突厥汗国与隋唐关系史研究》，北京：中国社会科学出版社1998年版。

94. 张星烺、朱杰勤：《中西交通史料汇编》，北京：中华书局1974年版。

95. 刘美崧：《两唐书回纥传——回纥传疏证》，北京：中央民族学院出版社1989年版。

96. 冯家昇：《冯家昇论著辑粹》，北京：中华书局1987

年版。

97. 张锡厚:《王梵志诗校辑》,北京:中华书局 1983 年版。

98. 甄志亚主编:《中国医学史》,北京:人民卫生出版社 1991 年版。

99. 许浩福、陈鹏编译:《国外突厥学研究概况》,北京:中国社会科学出版社 1980 年版。

100. 黄文弼:《塔里木盆地考古记》,北京:科学出版社 1958 年版。

101. 任继愈:《佛教史》,北京:中国社会科学出版社 1991 年版。

102. 徐梵澄:《五十奥义书》,北京:中国社会科学出版社 1984 年版。

103. 丁福保:《佛学大辞典》,北京:文物出版社 1984 年版。

104. 热依汗·卡德尔:《〈福乐智慧〉与维吾尔文化》,呼和浩特:内蒙古人民出版社 2003 年版。

105. 马坚译:《古兰经》,北京:中国社会科学出版社 2003 年版。

106. 何炳济、陈慧生主编:《中国新疆地区伊斯兰教史》,乌鲁木齐:新疆人民出版社 2000 年版。

107. 佚名,王治来、周锡娟译:《世界境域志》,新疆社会科学院中亚研究所编印 1983 年版。

108. [阿拉伯] 佚名,穆根来、汶江、黄倬汉译:《中国印度见闻录》,北京:中华书局 1983 年版。

109. 卡斯蒂格略尼著,北京医科大学医史教研室主译:《世界医学史》,北京:商务印书馆 1986 年版。

110. [伊朗] 志费尼著、J. A. 波伊勒英译、何高济汉译:

《世界征服史》，北京：商务印书馆 2004 年版。

111. [埃及] 艾合迈德·爱敏：《阿拉伯—伊斯兰文化》，北京：商务印书馆 1999 年版。

112. [埃及] 穆斯塔发·本·穆罕默德艾玛热编，穆萨·宝文安哈吉、买买提·赛来哈吉译：《布哈里圣训实录精华》，北京：中国社会科学出版社 2004 年版。

113. [苏联] 威廉·巴托尔德著，罗致平译：《中亚突厥史十二讲》，北京：中国社会科学出版社 1984 年版。

114. [苏联] B. B. 巴尔托里德著，耿世民译：《中亚简史》，乌鲁木齐：新疆人民出版社 1980 年版。

115. [英] 斯坦因：《古代和阗——中国突厥斯坦考古探察的详细报告》，伦敦出版 1907 年版。

116. [德] 勒柯克：《新疆的地下文化宝藏》，乌鲁木齐：新疆人民出版社 1999 年版。

117. [日] 羽田亨著，耿世民译：《西域文化史》，北京：中华书局 2005 年版。

118. [日] 白鸟库吉著，方献猷译：《东胡民族考》，北京：商务印书馆 1934 年版。

三　学术论文

119. 李琪：《国际学术界研究〈福乐智慧〉概况》，《新疆社会科学》1986 年第 4 期。

120. 郎樱：《论西域与中原文化交流》，《西域研究》2001 年第 4 期。

121. 许秀芳：《1979 年以来国内关于〈福乐智慧〉研究综述》，《西域研究》1994 年第 1 期。

122. 陈恒富：《〈福乐智慧〉与祖国传统文化》，《新疆社会

科学》1990 年第 4 期。

123. 王继平、杨富学:《唐宋时代回鹘社会的发展与转型》,《新疆大学学报》(哲学版) 2005 年第 2 期。

124. 马堪温:《阿拉伯医学——中世纪医学的灯塔》,《中华医史杂志》1982 年第 2 期。

125. 黄文弼:《新疆考古的发现——伊犁的调查》,《考古》1960 年第 2 期。

126. 王登正等:《维吾尔医学发展概述》,《新疆中医药》1989 年第 2 期。

127. 薛宗正:《古突厥的宗教信仰和哲学思想》,《世界宗教研究》1988 年第 2 期。

128. 新疆维吾尔自治区文物普查办公室、喀什地区文物普查队:《喀什地区文物普查资料汇编》,《新疆文物》1993 年第 3 期。

129. 牛汝极:《莎车出土的喀喇汗王朝阿拉伯语法律文书与〈福乐智慧〉研究》,《西域研究》1999 年第 3 期。

130. 李经纬:《莎车出土回鹘文土地买卖文书释译》,《西域研究》1998 年第 3 期。

131. 张宏超:《〈福乐智慧〉元文化结构的成因》,《西域研究》,1999 年第 1 期。

132. 蒋其祥:《新疆阿图什县喀喇汗王朝钱币窖藏清理简报》,《文物》1985 年第 12 期。

133. 张广达:《关于马哈木·喀什噶里的〈突厥语词汇〉与见于该书的圆形地图》(上),《中央民族学院学报》1978 年 2 期。

134. 步履:《汉唐时代中西交通概述》,《西北大学学报》1980 年第 2 期。

135. 张依:《敦煌遗书中的针灸文献》,《敦煌研究》2001

年第 2 期。

136. 李遇春：《尼雅遗址的重要发现》，《新疆社会科学》1988 年第 4 期。

137. 陈宗振：《回鹘文医书摘译》，《中华医史杂志》1984 年第 4 期。

138. 张依、王文：《西北民间挑擦放寒方法的渊源及发展》，《中华医史杂志》2003 年第 3 期。

139. 孙建德：《维吾尔医学与丝绸之路》，《中华医史杂志》1982 年第 3 期。

140. 任胜民：《北宋时期的于阗》，《西域研究》1997 年第 1 期。

141. 周伟洲：《关于维吾尔族族源问题》，《西域研究》1991 年第 2 期。

142. 吴昌年：《论〈福乐智慧〉的哲学思想》，《新疆社会科学》1985 年第 6 期。

143. 李遇春：《和田县买力克阿瓦提遗址的调查和试掘》，《文物》1981 年第 1 期。

144. 王惠民：《敦煌壁画刷牙图考论》，《敦煌研究》1990 年第 4 期。

145. 高自厚：《宋代回鹘社会的分裂割据》，《西北民族研究》1988 年第 1 期。

146. 杨富学：《敦煌本突厥文 ïrq 书跋》，《北京图书馆馆刊》1997 年第 4 期。

147. 林梅村：《粟特文买婢契与丝绸之路上的女奴贸易》，《文物》1992 年第 9 期。

148. 魏良弢：《喀喇汗王朝政治史述略》，《新疆大学学报》1982 年第 2 期。

149. 魏良弢：《喀喇汗王朝的疆域及其境内民族》，《西北史地》1984 年 2 期。

150. 魏良弢：《〈福乐智慧〉与喀喇汗王朝的文化整合》，《西域研究》2000 年 3 期。

151. 刘志霄：《11 世纪维吾尔社会思想〈福乐智慧〉》，《西域研究》1994 年第 1 期。

152. 王博、黄小江、郭建国：《洛浦县山普拉古墓发掘报告》，《新疆文物》1989 年第 2 期。

153. 郑金生、马继兴：《宋代本草史》，《中华医史杂志》1982 年第 1 期。

154. 阿·提·乌铁库尔：《维吾尔人民 11 世纪的大思想家哲理诗人优素甫·哈斯·哈吉甫》，《新疆大学学报》1982 年第 3 期。

155. 程之范：《印度古代医学简介》，《中华医史杂志》1953 年第 1 期。

156. 夏雷鸣：《〈福乐智慧〉和〈突厥语大词典〉中的食疗》，《西域研究》2002 年第 3 期。

157. 程溯洛：《宋史·龟兹传补正》，《历史研究》1987 年第 3 期。

158. 阿布都热依木·哈德尔：《维医四大物质学说浅析》，《中国民族医药杂志》1995 年第 1 期。

159. 阿不都热依木·吾铁库尔：《论〈福乐智慧〉中人的精神完美主题》，《新疆社会科学》1989 年第 6 期。

160. ［德］普里查克著，魏良弢译：《关于喀喇汗王朝若干有争论的问题》，《新疆大学学报》（哲学版）1984 年第 2 期。

161. ［日］西胁隆夫：《论〈福乐智慧〉的结构和形式》，《西域研究》1994 年第 1 期。

附

《福乐智慧》全书目录

译者序
序言之一
序言之二
第 一 章：对至尊至大的真主的赞颂
第 二 章：对先知的赞颂
第 三 章：对先知四同伴的赞颂
第 四 章：对明丽的春天和伟大的布格拉汗的赞颂
第 五 章：论七曜和黄道十二宫
第 六 章：论人类的价值在于知识和智慧
第 七 章：论语言的得失利弊
第 八 章：笔者谨致歉意
第 九 章：对善行的赞颂并略论它的益处
第 十 章：论知识、智慧和才华的好处
第十一章：论书名的含义和笔者的晚景
第十二章：故事开始——关于日出王的叙述
第十三章：月圆来到日出王京城
第十四章：月圆谒见日出王
第十五章：月圆向国王说自己代表幸福
第十六章：月圆向国王阐述幸运的实质

第 十 七 章：日出王向月圆讲述正义
第 十 八 章：日出王向月圆讲述正义的实质
第 十 九 章：月圆向国王讲述语言的美质及其好处
第 二 十 章：月圆论幸运的无常和福气的多变
第二十一章：月圆对儿子贤明留下遗嘱
第二十二章：月圆对儿子贤明的教诲
第二十三章：月圆向日出王写下遗书
第二十四章：日出王接见贤明
第二十五章：贤明谒见日出王
第二十六章：贤明供职于日出王宫廷
第二十七章：贤明向国王讲述智慧的形容
第二十八章：贤明论国君应具备的条件
第二十九章：贤明论大臣应具备的条件
第 三 十 章：贤明对国王论将领应具备的条件
第三十一章：贤明论御前侍臣应具备的条件
第三十二章：贤明论宫监应具备的条件
第三十三章：贤明论应派什么人做使节
第三十四章：贤明论书吏应具备的条件
第三十五章：贤明论宫廷司库应具备的条件
第三十六章：贤明论御膳监应具备的条件，
第三十七章：贤明论侍酒官应具备的条件
第三十八章：贤明论国君应如何酬谢臣仆
第三十九章：日出王给觉醒写信
第 四 十 章：贤明去觉醒处
第四十一章：觉醒和贤明进行辩论
第四十二章：觉醒对贤明论今世的缺陷
第四十三章：贤明对觉醒论借助于今世可以获得来世

第四十四章：觉醒给国王写信
第四十五章：日出王第二次给觉醒写信
第四十六章：贤明和觉醒第二次辩论
第四十七章：贤明对觉醒论如何为国君供职
第四十八章：贤明论如何与宫廷人员交往
第四十九章：贤明对觉醒论如何对待黎民
第 五 十 章：论如何对待圣裔
第五十一章：论如何对待哲人、学者
第五十二章：论如何对待医生
第五十三章：论如何对待巫师
第五十四章：论如何对待圆梦者
第五十五章：论如何对待星占士
第五十六章：论如何对待诗人
第五十七章：论如何对待农民
第五十八章：论如何对待商人
第五十九章：论如何对待牧人
第 六 十 章：论如何对待工匠
第六十一章：论如何对待贫者
第六十二章：论应当如何对待娶妻
第六十三章：论如何教育子女
第六十四章：论如何管理手下的仆役
第六十五章：贤明对觉醒论赴宴的礼仪
第六十六章：贤明对觉醒论宴请的礼仪
第六十七章：觉醒对贤明论遁世和知足
第六十八章：日出王第三次召唤觉醒
第六十九章：觉醒来到贤明处
第 七 十 章：日出王与觉醒会见

第七十一章：觉醒对国王的告诫
第七十二章：贤明对国王论治国之道
第七十三章：贤明痛惜失去的年华，欲做忏悔
第七十四章：觉醒对贤明的进言
第七十五章：论以正直对正直、以人情对人情
第七十六章：觉醒染疾，召唤贤明
第七十七章：贤明对觉醒论圆梦
第七十八章：觉醒为贤明说梦
第七十九章：贤明为觉醒圆梦
第 八 十 章：觉醒对梦另做解释
第八十一章：觉醒对贤明的遗言
第八十二章：胡马鲁向贤明禀告觉醒已去世
第八十三章：胡马鲁劝慰贤明
第八十四章：贤明悼念觉醒
第八十五章：国王劝慰贤明
附 篇 之 一：哀叹青春的消逝和老年的到来
附 篇 之 二：论世风日下和人心不古
附 篇 之 三：笔者优素甫·哈斯·哈吉甫对自己的告诫